Machine Translated by Google

IL
RAIKOV
EFFETTO

Ispira3

LONDRA

CONTENUTI

Parte 1: La storia di Raikov

Chi è Raikov?

Tecnica e risultati di Raikov

Metodi di modellazione Genius

Genio in prestito

Mettere in testa

Diventa chiunque

Come funziona la modellazione Genius?

Parte 2: La scienza dietro la magia

Il potere del cervello umano

Immaginazione contro realtà

Come le cose che immagini diventano reali

Come liberare la tua immaginazione

4 passaggi per massimizzare i tuoi poteri creativi

Metodo di agire per entrare nella testa di qualcun altro

Diventare un personaggio

L'effetto placebo

Definizione e origini del placebo

La scienza dietro l'effetto placebo

La prova che l'effetto placebo è reale

A cosa serve l'effetto placebo

3 semplici modi per utilizzare l'effetto placebo

3 usi speciali per l'effetto placebo

La tecnica del "come se".

Origini della tecnica del "come se".

La tecnica del "come se" nel XX secolo

La scienza dietro l'agire "come se"

A cosa serve la tecnica del "come se".

5 modi per utilizzare la tecnica "come se".

3 usi speciali per la tecnica "come se".

Scambio di teste con un genio

La scienza dietro lo scambio di teste

A cosa serve la tecnica dello scambio di teste

La tecnica dello scambio di teste in breve

Cambia la tua programmazione con la PNL

Definizione di PNL

PNL e ancore

Come ancorare un sentimento di fiducia

Potenziamento delle abilità con il Circolo del Potere

Tipi di ancore PNL

A cosa serve la PNL

Riassunto della parte 2

Parte 3: Il nuovo effetto Raikov

Come funziona il nuovo effetto Raikov

A cosa serve il nuovo effetto Raikov

La scienza dietro il nuovo effetto Raikov

La nuova tecnica dell'effetto Raikov

Come utilizzare il nuovo effetto Raikov

Come farlo nella tua testa

Come registrare una versione audio della tecnica

Come scegliere il tuo genio

Quando utilizzare il nuovo effetto Raikov

Conclusione

Appendice

La nuova tecnica dell'effetto Raikov - Versione generica

La nuova tecnica dell'effetto Raikov - Generico con segnaposto

Mega elenco di 40 aree/abilità/opzioni per l'utilizzo del nuovo effetto Raikov

Parte 1: La storia di Raikov

Chi è Raikov?

Nel 1971, lo psicologo americano Stanley Krippner si recò a Mosca. Aveva sentito parlare di una serie di eccitanti esperimenti condotti da un neuropsicologo russo di nome Vladimir Raikov.

Raikov stava ipnotizzando gli studenti universitari per far loro credere che fossero dei geni creativi della storia. L'idea del russo era di convincere il

studenti che avevano lo stesso talento e talento di questi grandi maestri. E se poteva farlo, voleva scoprire se potevano riprodurlo.

Qualcuno con poca o nessuna esperienza precedente potrebbe creare opere d'arte come Raffaello? Suoni il pianoforte come Rachmaninov? Diventa un giocatore di scacchi, uno sportivo, un architetto o un inventore di alto livello?

Krippner osservava Raikov lavorare con uno studente dopo l'altro. Sotto ipnosi, suggerì a una studentessa di fisica di essere la pittrice Raffaello. Che viveva e lavorava in Italia durante il Rinascimento.

Lo studente ha iniziato a produrre disegni sorprendenti. Schizzo dopo schizzo scorreva senza sforzo dalle sue dita. I suoi professori osservavano con soggezione mentre carta e tela cedevano rapidamente alle sue nuove esigenze artistiche.

Con ogni sessione le sue capacità migliorato. Ha iniziato a leggere libri sull'arte e ad esercitarsi tra una sessione e l'altra. Si è identificata così completamente con Raffaello che ha persino firmato e datato uno dei suoi dipinti come "Raffaello, 1590".

Pittore del Rinascimento, Raffaello.

La cosa affascinante è che fino a quel momento questo studente non aveva mostrato alcun interesse per l'arte. È diventata così brava, così assorbita dall'argomento e deliziata dalle proprie capacità, che ha effettivamente cambiato la sua specializzazione dalla fisica all'arte.

Era come se Raffaello fosse rinato, quasi 400 anni dopo, sotto forma di una studentessa russa.

Era solo una tantum? Raikov avrebbe potuto semplicemente scoprire un talento artistico nascosto che giaceva lì, in attesa di essere sfruttato? O stava succedendo qualcos'altro?

Di volta in volta Raikov ha ripetuto il suo successo. Usando la sua tecnica, è stato in grado di ottenere una delle due cose:

1. Far identificare i volontari con un genio ed eseguire un'abilità che non avevano mai provato prima, oppure;

2. Aiutare i volontari a migliorare le loro capacità esistenti identificandosi con un genio.

Per dimostrare il secondo punto, ha ipnotizzato gli studenti di musica del Conservatorio di musica di Mosca davanti a un pubblico.

Uno studente di violino si è esibito per il pubblico prima di essere ipnotizzato. All'inizio ha giocato male, mostrando poca abilità o entusiasmo. Poi, sotto ipnosi, si convinse di essere il leggendario violinista Fritz Kreisler.

Improvvisamente la sua tecnica migliorò. Stava in piedi in modo diverso, impugnava il violino con maggiore sicurezza e muoveva l'archetto sulle corde come se fosse parte del suo stesso essere. Il pubblico è rimasto sbalordito nel sentire il giovane produrre un'esibizione quasi impeccabile, lo stesso giovane che pochi istanti prima riusciva a malapena a suonare in modo convincente il passaggio più semplice.

Successivamente, a una studentessa è stato fatto credere di essere il pianista e compositore russo Sergei Rachmaninoff. In un istante il suo modo di suonare e la sua tecnica sono saliti a un altro livello. È "diventata" Rachmaninoff, una delle più grandi pianiste di tutti i tempi, muovendosi sulla tastiera senza sforzo, suonando con squisita precisione e chiarezza, prendendo anche le trame più complesse con il suo passo.

Il pubblico è impazzito. Sembrava quasi impossibile che una simile trasformazione potesse avvenire. Da normale studente di musica un minuto, a maestro virtuosistico quello successivo.

Raikov ha ripetuto i suoi esperimenti su altri studenti nelle aree degli scacchi e della matematica. Sono stati monitorati da esperti prima e dopo le sessioni.
In molti casi le loro capacità hanno continuato a migliorare anche dopo la conclusione delle sessioni. Ognuno di loro ha mostrato una migliore comprensione e padronanza della propria arte rispetto a prima.

Krippner ei suoi colleghi erano sbalorditi. Ciò che Raikov aveva scoperto era un modo per liberare il pieno potenziale creativo di una persona. Aveva portato l'ipnosi e il potere della suggestione a un livello completamente nuovo. I suoi esperimenti hanno dimostrato che era possibile attingere alla creatività di qualcuno e liberarlo, lasciando che diventassero virtualmente qualsiasi cosa volessero essere.

Questo processo segreto e gli straordinari risultati che ha prodotto sarebbero diventati noti come Effetto Raikov.

Tecnica e risultati di Raikov

Raikov è stato in grado di convincere le persone che erano brave a fare qualcosa, anche se non l'avevano mai provato prima. Se avevano già talento, poteva convincerli che erano ancora più bravi di prima.

Ha dato loro la libertà di accedere ed esprimere la loro creatività in modi nuovi.
Li ha fatti credere in se stessi nella misura in cui sono stati in grado di acquisire o migliorare le abilità più velocemente e più facilmente di quanto fosse mai stato possibile.

Quindi cosa prevedeva la sua tecnica?

Analizziamolo nelle sue componenti di base:

1. Ipnosi e trance
2. Rilassamento
3. Visualizzazione
4. Suggerimento
5. Pensiero positivo
6. Credere
7. Modellazione

Ecco un riassunto fulmineo della tecnica:

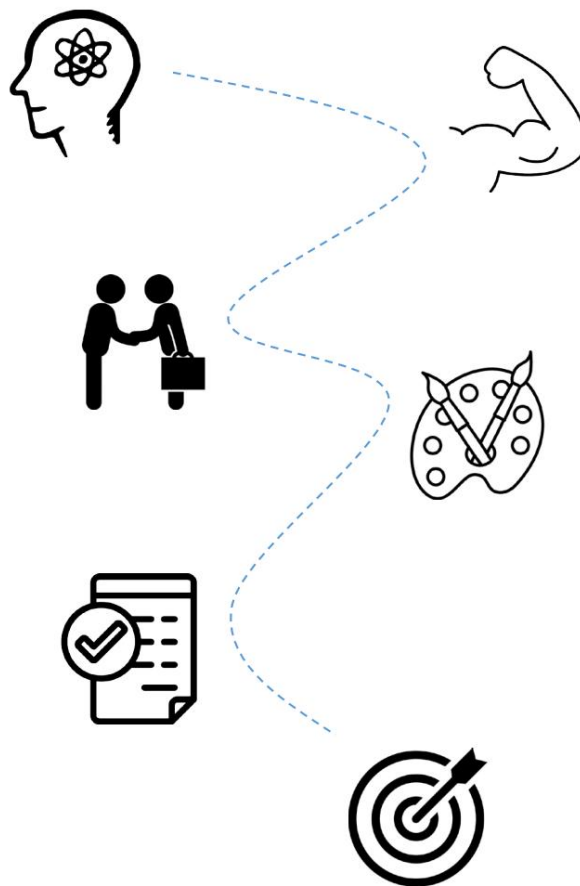
Raikov usava l'ipnosi per aiutare i suoi soggetti ad entrare in uno stato di trance profonda, quindi era più facile per loro concentrarsi. Una volta che furono in uno stato di profondo rilassamento, fece loro visualizzare la persona di cui avrebbero acquisito le abilità. Lo ha fatto usando suggerimenti, inducendoli a pensare positivamente all'abilità e alla loro capacità di eseguirla. Li ha incoraggiati a credere di poterlo fare davvero, finché non si sono sentiti in grado di modellare il proprio comportamento sull'altra persona.

Chiunque ne sia stato testimone potrebbe vederne il potenziale. Questa tecnica aveva il potere di aiutare le persone a fare grandi cambiamenti nelle loro vite. Piuttosto che lottare per andare avanti un passo alla volta, ora c'era un modo infallibile per loro di fare un salto da gigante. Lo hanno fatto ricevendo l'aiuto di un genio, qualcuno con le capacità e l'intuizione per spingere in avanti i propri talenti creativi.

Era ovvio che la tecnica aveva alcuni vantaggi pratici piuttosto sorprendenti. Identificandoti con un genio in un campo particolare, potresti saltare anni di

studia e pratica e ottieni rapidamente i risultati desiderati. Questo era un modo per cortocircuitare la normale curva di apprendimento del cervello, come collegare la tua mente direttamente a Matrix. Invece di leggerlo o lottare per capirlo, questa tecnica ti permetterebbe di farlo semplicemente.

Ciò significa che potresti acquisire rapidamente le competenze necessarie per:

- Aumenta la tua sicurezza
- Gestisci il tuo peso
- Aumenta la tua intelligenza
- Migliora le tue capacità imprenditoriali
- Massimizza la tua creatività
- Sfrutta il tuo potenziale artistico
- Migliora la tua produttività
- Diventa più carismatico
- Eliminare le abitudini inutili
- Sentirsi positivi e motivati
- Raggiungi più dei tuoi obiettivi

L'idea di "diventare" qualcun altro e vedere il mondo attraverso i loro occhi stimola i succhi creativi come nient'altro può fare. Sblocca parti del cervello che altrimenti sarebbero lasciate dormienti, attingendo al potenziale latente di una persona e dando loro il potere di liberarlo. E questo ha senso, perché è una forma di modellazione geniale che risale a migliaia di anni fa.

Metodi di modellazione Genius

L'effetto Raikov consiste fondamentalmente nell'assumere l'identità di qualcuno che ammiri. Una persona i cui talenti, abilità o abilità vuoi assorbire nel tuo stesso essere. Non deve essere un genio: può essere semplicemente qualcuno che rispetti, qualcuno che ammiri o qualcuno che pensi possa aiutarti a portare le tue abilità al livello successivo. Può anche essere la migliore versione di te stesso.

È quello che facevano profeti, sciamani e oracoli nei tempi antichi. Hanno assunto l'identità di animali, divinità e spiriti in una varietà di forme nel tentativo di acquisire maggiore conoscenza.

Quindi il lavoro di Raikov si basa su un principio molto antico. Quello che ha fatto è stato aggiornare quel principio bang, usando una tecnica che ha reso il processo realizzabile per tutti.

Non ci volle molto prima che altre persone iniziassero a sfruttare la tecnica, adattandola e perfezionandola. Scoprirono che non era affatto necessario ipnotizzare i soggetti e che gli stessi risultati potevano essere raggiunti in modo più semplice e diretto.

Uno di questi era Win Wenger, autore di The Einstein Factor.

In un esperimento basato su una versione modificata di quella di Raikov, a una ragazza di nome Mary è stato chiesto di scegliere un'abilità che vorrebbe imparare. Scelse il violino, anche se fino a quel momento non aveva mai nemmeno tenuto in mano un violino.

Mary ha avuto la sua prima lezione e una settimana dopo ha partecipato a un seminario. Poiché lavorava a tempo pieno, non aveva molte ore per esercitarsi. Alla sua seconda lezione, tuttavia, suonò così bene che il suo insegnante di violino volle iscriverla alla sua classe avanzata.

Wenger era riuscito a convincere Mary che era diventata una grande violinista.
Aveva assunto i talenti e le maniere di una violinista superiore, anche se prima di allora non aveva mai dimostrato alcun interesse o abilità musicale.

E nel caso di Mary, è stato raggiunto senza usare l'ipnosi.

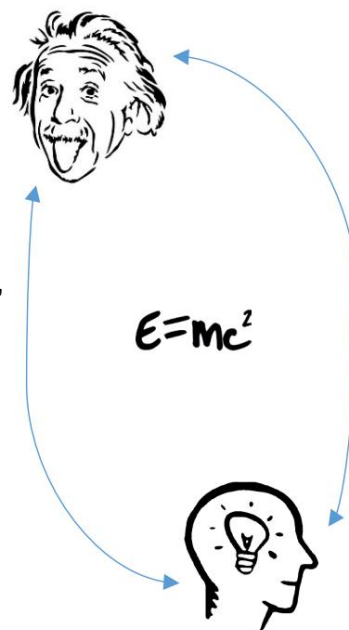
Dai primi esperimenti di Raikov, sono arrivate molte nuove tecniche. Questi includono le tecniche Borrowed Genius e Putting on Heads rese popolari da Win Wenger e un'altra nota come Become Anybody.

Diamo una rapida occhiata a ciascuno di questi a sua volta.

Genio in prestito

L'idea con questa tecnica è di "prendere in prestito" i tratti ei talenti di un genio. Pensa a Einstein o Leonardo da Vinci. È un'idea affascinante, perché se potessi accedere anche solo a una piccola percentuale delle loro capacità intellettuali, pensa all'ispirazione e all'intuizione che otterresti.

Quando si utilizza questa tecnica, si seguono alcuni passaggi di base:

- Pensa all'abilità che vuoi imparare o migliorare
- Pensa al genio che hai scelto
- Incontra questo genio in un luogo virtuale "privato" visualizzando
- Entra nel corpo del genio o scambia la testa con lui
- Guarda il mondo attraverso i loro occhi

- Esegui l'abilità come se fossi tu il genio
- Esci dal corpo del genio

La tecnica Borrowed Genius può essere efficace, ma l'uso della parola "genio" potrebbe essere scoraggiante. Per alcune persone potrebbe essere un passo troppo lontano. Identificarsi con qualcuno che conosci - forse una celebrità, un personaggio televisivo o un oratore pubblico che hai visto centinaia di volte - sarebbe probabilmente più facile che cercare di entrare in contatto con una figura storica di cui sai poco o niente.

Mettere in testa

Questa tecnica ti offre un modo più veloce per entrare "dentro" la testa del genio. Per farlo, ti metti dietro al genio e sollevi delicatamente la testa dalle sue spalle. Poi fai scivolare la loro testa sopra la tua come se fosse un elmo. Da questo punto, inizi a vedere e sperimentare il mondo nello stesso modo in cui lo fa il genio.

Fondamentalmente è la stessa idea di Borrowed Genius, e infatti puoi mettere la testa di un genio (o scambiare le teste) come parte di quel metodo.

Diventa chiunque

Come suggerisce il nome, questa tecnica è pensata per essere utilizzata con qualsiasi persona che ammiri, e non solo un genio. Utilizza gli stessi principi e le stesse idee degli altri due, con l'aggiunta di un'ancora PNL, di cui parleremo più avanti.

Qualunque sia il nome della tecnica, l'idea è la stessa. L'obiettivo è "modellare" te stesso sul genio o sulla persona in questione in modo da poterti identificare con loro nel modo più completo possibile. Ciò significa assumere i loro talenti, i loro manierismi e i loro modi di pensare e sentire. Significa essere in grado di vedere attraverso i loro occhi, ascoltare attraverso le loro orecchie, toccare con le dita, gustare con la bocca e sperimentare il mondo intorno a te nello stesso modo in cui lo fanno loro.

Come funziona la modellazione Genius?

Per la maggior parte, i metodi Genius Modeling si basano sulla tua capacità di visualizzazione. Ti immagini in un posto speciale, che potrebbe essere un giardino, una foresta, in riva al mare o un posto che ha un significato particolare per te. Potrebbe essere ovunque che riporta alla mente ricordi forti o suscita il tuo
emozioni.

Una volta che sei in questo posto speciale, incontri il genio di cui vuoi attingere alle abilità. Prima che la persona arrivi, usi tutti i tuoi sensi per sperimentare ciò che vedi, senti, tocchi, assapori, annusi e senti. Quindi, entri nel corpo del genio e provi le stesse sensazioni attraverso i suoi occhi, le sue orecchie, le sue dita, la sua mente e il suo corpo.

Successivamente, inizi a eseguire l'abilità o il talento per cui questo genio è famoso. Questo potrebbe portarti fuori dal giardino o dalla foresta in un luogo dove puoi esercitare l'abilità, come una sala da concerto, lo studio di un artista, un torneo di scacchi, un'arena sportiva, un laboratorio di scienze, una società di intermediazione di Wall Street, una Silicon Ufficio Valley, o qualsiasi spazio associato al tuo genio e ai suoi successi.

Alcuni di questi metodi utilizzano tecniche di streaming di immagini per dare vita all'ambiente circostante. Lo fai descrivendo tutto ciò che sperimenti

forte, ad un'altra persona o in un dispositivo di registrazione. Altri adottano un approccio diverso, permettendoti di vivere l'avventura visualizzando tutto nella tua mente, mentre alcuni includono un'ancora di PNL per collegare insieme i tuoi sentimenti e le tue azioni. Questa ancora può essere attivata in un secondo momento quando vuoi riportare quei sentimenti inondati.

Nella tecnica Borrowed Genius, la sessione si conclude con il genio che ti consegna un dispositivo come un telefono cellulare in modo da poter rimanere in contatto. A questo punto potrebbero anche trasmettere alcune intuizioni o evidenziare una caratteristica dell'abilità o del talento che ti consentirà di eseguirlo in modo più efficiente.

Infine, ti viene richiesto di rivivere l'esperienza, discutendone con il tuo ascoltatore o riproducendo la registrazione che hai fatto. Questo esercizio di debriefing è progettato per aiutarti a ingrandire i punti chiave e ad assimilare tutto ciò che hai imparato.

La visualizzazione gioca un ruolo importante in molte di queste tecniche, mentre ognuna di esse ottiene risultati in modo diverso. Ciò che è veramente interessante, tuttavia, è ciò che hanno in comune:

- Tutti fanno uso del concetto noto come "pensiero modello"
- Tutti raggiungono i loro obiettivi senza usare l'ipnosi

Il pensiero modello si riferisce all'entrare nella testa di qualcun altro e pensare nel modo in cui lo fanno. Modellare il tuo pensiero su un'altra persona. Potrebbe essere un genio, o potrebbe facilmente essere qualcuno particolarmente bravo in qualcosa, o anche la migliore versione di te stesso. Quando inizi a pensare e ad agire come loro, alcune delle loro intuizioni e abilità ti colpiranno.

La tecnica attinge a parti del cervello che altri metodi semplicemente non riescono. Fornisce una scorciatoia alla creatività, una sorta di hack cerebrale o cortocircuito che apre le porte e lascia che i succhi creativi si riversino.

E la ricerca dimostra quanto sia efficace. Dai tempi di Raikov, numerose altre persone hanno lavorato per trovare nuovi modi per raggiungerlo. Alcuni di questi si sono ramificati nella loro direzione, prendendo frammenti della tecnica di Raikov e usandoli per ideare metodi completamente nuovi.

In questo corso, abbiamo perfezionato ulteriormente il processo. Ciò che potrebbe aver richiesto a Raikov 40 minuti o più per essere raggiunto, ora puoi accedervi in soli 10 minuti. Questo è possibile perché abbiamo preso il meglio del meglio da tutte queste tecniche per creare qualcosa di completamente nuovo e unico. E noi lo chiamiamo...

Il nuovo effetto Raikov.

Prima di dare un'occhiata al Nuovo Effetto Raikov stesso, scopriremo innanzitutto perché il pensiero modello è possibile. Esamineremo la scienza che c'è dietro, il ruolo svolto dal tuo cervello e le tecniche che lo rendono uno dei modi più rapidi e semplici per liberare il tuo vero potenziale creativo.

Parte 2:

La scienza dietro la magia

Il potere del cervello umano

Tutti i tuoi pensieri, emozioni e convinzioni provengono da un solo punto del tuo corpo: il tuo cervello. Ecco dove sta il vero potere. È il motivo per cui sei capace di avere idee, di essere creativo, di essere ispirato e di imparare cose nuove.

Probabilmente hai sentito o letto del fatto che utilizzi solo il 10% della tua capacità cerebrale totale. Questa è in realtà una storia da vecchie comari. In realtà, usi una grossa parte del tuo cervello per fare certe cose e una parte più piccola per fare altre cose.

Ad esempio, potresti non aver bisogno di usare tutte le tue capacità intellettuali per fare qualcosa di normale. Alcune azioni o compiti che hai svolto centinaia di volte prima, come guidare un'auto o lavare i piatti. Cose del genere sono compiti facili e ripetitivi che richiedono pochissima riflessione. Puoi farli in molti casi semplicemente eseguendo i movimenti.

Dall'altro lato della medaglia, supponi di imparare qualcosa di nuovo.
Forse stai cercando di imparare una seconda lingua o di frequentare un corso universitario di filosofia, intaglio del legno, contabilità, pasticceria o una qualsiasi delle centinaia di altre possibilità.

Quando ciò accade, devi essere in grado di accedere a più celle grigie.
E poiché il tuo cervello ha un potere quasi illimitato, puoi farlo.

Pensavamo che il cervello fosse come un normale computer, ma non è nemmeno vicino alla verità.

Il cervello umano medio contiene circa 100 miliardi di cellule nervose chiamate neuroni.
Ciascuno di questi neuroni è di per sé un mini-computer con circa 60 megabyte di RAM, sufficienti per elaborare migliaia di operazioni al secondo.
Moltiplicalo per 100 miliardi - il numero totale di neuroni - e puoi iniziare a vedere quanta potenza c'è davvero nella tua testa.

È piuttosto sorprendente, ma non è la parte più sorprendente. A differenza di qualsiasi altro tipo di macchina ovunque nell'universo, il tuo cervello può fare qualcosa di unico. Queste cellule nervose comunicano tra loro, tutto il tempo. Interagiscono costantemente e inviano messaggi avanti e indietro. Ogni nuovo

l'interazione crea una connessione nuova di zecca e tutte queste connessioni sono cablate insieme, pronte per essere utilizzate quando ne hai bisogno.

Questo è un diavolo di una rete potente. Per darti un'idea di quanto sia potente, immagina che ogni persona sul pianeta sia stata in grado di comunicare senza sforzo con tutti gli altri. Pensa quanto sarebbe facile trovare nuove idee o risolvere problemi. Per inventare nuovi modi di fare le cose. Per trovare le risposte ad alcuni dei misteri della vita. Sarebbe un gioco da ragazzi!

Eppure il tuo cervello fa esattamente la stessa cosa ogni singolo giorno. E questa non è teoria, è un fatto scientifico. Ma va ancora meglio.

Ogni volta che viene stabilita una nuova connessione, cambia leggermente ciascuno dei neuroni nella connessione. Quindi, quando pensi un pensiero, in realtà stai cambiando la struttura fisica del tuo cervello!

Ed è qui che diventa davvero cool...

Ogni pensiero cambia leggermente il tuo cervello, ma ogni nuovo pensiero lo cambia un po' di più. Per metterlo nel contesto, quando pensi gli stessi pensieri più e più volte, gli stessi neuroni stanno comunicando. Come una strada sterrata ben consumata attraverso boschi fitti e pesanti. Raggiungere la tua destinazione è facile una volta che la traccia è stata stabilita con fermezza.

Quando pensi un nuovo pensiero, tuttavia, quei neuroni devono fare uno sforzo maggiore per comunicare tra loro. Devono ritagliarsi una pista nuova di zecca, solcando erba alta fino al ginocchio, cespugli, rami sporgenti e terreno irregolare, più e più volte, prima di poter fare progressi evidenti.

Quindi nuovi pensieri creano un cambiamento più grande nel modo in cui i tuoi neuroni interagiscono e comunicano, creando connessioni o percorsi diversi rispetto a quelli che esistevano prima. Solo pensando un nuovo pensiero, puoi effettivamente far lavorare di più il tuo cervello. Tutto questo fa parte della scorciatoia, il cortocircuito che ti rende possibile fare cose che forse non avresti mai pensato di poter fare.

Prendiamoci solo un minuto per riassumere cosa significa tutto questo in termini di Effetto Raikov.

Ecco cosa sappiamo finora:

- L'Effetto Raikov originale faceva credere alle persone di poterlo fare qualcosa
- Li ha aiutati a entrare nella mente di un genio
- Ha permesso loro di diventare più creativi
- Ha dato loro la capacità di pensare in modi nuovi
- Pensando in modi nuovi, sono stati in grado di accedere a più delle loro capacità intellettuali incorporate
- Ogni nuovo pensiero ha creato nuovi percorsi nel cervello, il che significa che le possibilità di ciò che il loro cervello potrebbe aiutarli a raggiungere erano praticamente infinite

Alla fine, non c'è niente che non puoi ottenere. Con un cervello potente come il tuo, apportare cambiamenti nella tua vita dovrebbe essere facile. Ma il tuo cervello è anche capace di qualcos'altro, qualcosa di altrettanto straordinario che rende letteralmente quasi tutto possibile. E quel qualcosa è questo: non può distinguere tra qualcosa che immagini e qualcosa che sperimenti realmente.

Immaginazione contro realtà

Ecco un altro fatto straordinario sulla tua magnifica mente. Le stesse aree del tuo cervello si attivano quando fai effettivamente qualcosa o quando immagini di farlo. Se vuoi prepararti a tenere un discorso importante, ad esempio, puoi esercitarti davanti a uno specchio o forse leggere il discorso ad alta voce alla tua famiglia o ai tuoi amici. Ma puoi anche immaginare di tenere il discorso nella tua mente, il che ti aiuterà a prepararti altrettanto bene.

Studio dopo studio mostra quanto l'immaginazione possa essere efficace per produrre risultati reali. In un esempio, svolto in una palestra, ai partecipanti è stato chiesto di completare una serie di esercizi su una macchina per bicipiti. Quindi, sono stati divisi in due gruppi.

'Immagina di fare il discorso nella tua mente.

Lo farà preparati altrettanto bene!'

Al gruppo A è stato detto di fare fisicamente gli esercizi per 6 settimane, mentre al gruppo B è stato detto di passare metà del tempo a pensare agli esercizi, solo visualizzando se stessi mentre li facevano, e l'altra metà a fare effettivamente gli esercizi. Al termine delle 6 settimane, a entrambi i gruppi è stato chiesto di completare la stessa serie di esercizi sulla macchina per bicipiti. I risultati sono stati sorprendenti.

Il gruppo A, che si era esercitato fisicamente nel periodo di 6 settimane, aveva migliorato i propri livelli di forza complessiva del 26%. Il gruppo B, che aveva passato metà del tempo a pensare agli esercizi e l'altra metà a eseguirli, aveva migliorato i propri livelli di forza complessiva del 28%.

E ci sono molti altri studi che mostrano esattamente gli stessi risultati.

Ad esempio, i ricercatori dell'Università di Harvard hanno misurato l'attività nel cervello dei loro soggetti. La metà dei soggetti suonava il pianoforte, mentre l'altra metà non aveva mai suonato. Ai non giocatori è stato chiesto di immaginarsi mentre eseguivano una serie di semplici esercizi a 5 dita, mentre ai giocatori è stato chiesto di eseguire fisicamente gli esercizi. Dopo 5 giorni sono arrivati i risultati.

Quelle persone che non avevano mai suonato il pianoforte - che si erano semplicemente immaginate di fare gli esercizi, senza muovere un dito - attivavano esattamente la stessa parte del cervello di quelle persone che avevano effettivamente praticato gli esercizi su un vero pianoforte.

Come puoi spiegarlo?

Ha a che fare con la mente subconscia. A differenza della tua mente cosciente, il subconscio non distingue tra ciò che è reale o immaginario. Se chiudi gli occhi in questo momento, ad esempio, puoi probabilmente immaginarti su una calda spiaggia assolata da qualche parte. Senza nemmeno essere lì, puoi sentire il sole che ti scalda il corpo. Puoi sentire la leggera brezza tra i capelli. Puoi sentire l'acqua che lambisce dolcemente la riva. Puoi sentire l'odore della fresca aria di mare e sentirla riempire i tuoi polmoni.

Non devi essere lì per goderti le sensazioni, devi solo immaginarti lì. E se riesci a immaginarlo, allora puoi anche immaginare altre cose. Come ci si sente ad avere successo, o fiduciosi, o sani, o ricchi, o in ottima forma, o senza stress, o felici, o intelligenti.

Quindi cosa significa in termini pratici? Significa che vivere la vita che vuoi vivere dipende dal modo in cui pensi e dal potere della tua immaginazione. Se il solo pensiero di fare esercizio può aiutarti a rimetterti in forma, e il solo pensiero di suonare il piano può migliorare la destrezza delle dita, allora

è ovvio che la chiave per una vita più appagante è guardarti dritto in faccia. E quella chiave è questa:

Cambia i tuoi pensieri, immagina di fare quello che vuoi fare e lo FARAI!

Come le cose che immagini diventano reali

Abbiamo visto il fantastico potere del cervello e come l'immaginazione può stimolarlo in modi positivi.
Con queste informazioni scientificamente provate a portata di mano, la prossima cosa che dobbiamo sapere è:

L'immaginazione può davvero cambiare la tua realtà?

Sì, può. Immaginare o visualizzare un risultato specifico può aiutarti a realizzarlo.
Questa tecnica ha avuto successo nei casi in cui i trattamenti più tradizionali hanno fallito.
In uno di questi esempi, un paziente ha provato di tutto per sbarazzarsi di una verruca sul dito, bruciandola anche più volte. Ma qualunque cosa facesse, la verruca tornava sempre.

Alla fine, il suo medico gli disse di immaginare una pala a vapore che raccoglieva la verruca e la portava via. Ogni notte il paziente visualizzava la potente macchina che rimuoveva la verruca e nel giro di pochi giorni la verruca era scomparsa.

Quindi cos'è esattamente la visualizzazione e come puoi attingere al suo potere?

È stato detto che la visualizzazione è come sognare ad occhi aperti di proposito. Quando sogni ad occhi aperti, la tua mente "visualizza" le cose quasi senza alcuno sforzo da parte tua

parte. Ciò significa che hai già la capacità di visualizzare. Ma sognare ad occhi aperti è casuale per sua stessa natura. Succede inaspettatamente e non c'è uno scopo specifico dietro. Le immagini vanno e vengono a loro piacimento, spesso senza alcuna connessione logica.

La visualizzazione, tuttavia, non è casuale. Non è inaspettato. Deve essere intrapreso con uno scopo o un obiettivo definito in mente prima di iniziare. Le immagini continueranno ad andare e venire, ma ora ti stai concentrando su quelle immagini, sulla loro relazione reciproca e sul loro significato per il tuo obiettivo originale o scopo.

Il tuo cervello è lo strumento più potente per il cambiamento che potresti mai possedere. E se pensi di fare qualcosa, o lo fai davvero, vengono creati gli stessi percorsi neurali. Si sviluppano gli stessi modelli di pensiero. Ciò significa che è possibile rimettersi in forma senza fare alcun esercizio vero e proprio. È possibile sottoporsi a un intervento chirurgico senza anestesia. È possibile realizzare i tuoi sogni, non importa quanto grandi o lontani possano sembrare.

Qualunque cosa tu voglia ottenere, hai già il potere. Se riesci a immaginare di fare qualcosa, non c'è motivo per cui non puoi farlo davvero. E questo ci porta ad un altro fatto sorprendente sul tuo cervello, che
è:

Il tuo cervello è già pronto per aiutarti ad avere successo.

Potresti averlo sperimentato tu stesso una volta o l'altra. Succede quando sei impegnato a fare qualcosa, cercando di trovare una soluzione a un problema e non arrivi da nessuna parte. Sei bloccato e non riesci a trovare una via d'uscita.
Sai che c'è una soluzione semplice, ma per qualche motivo non riesci a capirla.

Alla fine smetti di lavorare, fai una pausa, rilassati e inizi a fare qualcosa di completamente diverso. Quindi, quando non stai pensando al problema, la soluzione ti viene in mente.

La stessa cosa accade quando stai imparando una nuova abilità. Forse stai lottando con una tecnica sportiva difficile, o una seconda lingua, o un concetto complicato a scuola o all'università, o stai cercando di elaborare piani per costruire la casa sull'albero dei bambini. Lavori, lavori e lavori, sembra che non arrivi da nessuna parte.
Quindi, ti fermi, ti concentri su qualcos'altro e te ne dimentichi per un po'. E poi, quando sei impegnato con qualcos'altro e non ci pensi più, le informazioni di cui hai bisogno per andare avanti sembrano apparire dal nulla.

CG Suits una volta era a capo della ricerca alla General Electric. È registrato come affermando che la maggior parte delle scoperte nel laboratorio di ricerca dell'azienda sono arrivate dopo intensi periodi di duro lavoro, ma non nel laboratorio stesso. Arrivavano durante i momenti di riposo e relax, magari durante una pausa caffè o durante la notte, periodi di calma che davano al loro cervello il tempo di setacciare tutto e dare un senso a tutto.

Nel suo libro The New Psycho-Cybernetics (aggiornato da Dan Kennedy), l'autore Maxwell Maltz spiega il fenomeno in questo modo:

"... quando lo stress di cercare di forzare la risposta... viene disattivato, il servomeccanismo viene liberato per funzionare come un meccanismo automatico di successo..."

Ancora una volta, siamo tornati al potere del cervello umano. È al centro del processo e il vero motore dietro questo meccanismo. Mentre sei impegnato a lavorare, alla ricerca di una soluzione, i neuroni creano connessioni.
Stanno attivamente acquisendo nuovi dati, collegandosi insieme per assimilare tutti i

informazione. E anche quando smetti consapevolmente di concentrarti sul problema in questione, il tuo cervello continua a funzionare, lavorando in background per colmare le lacune e trovare una risposta.

La cosa fantastica di questo meccanismo è che ce l'abbiamo tutti. Non è riservato a scienziati, artisti, inventori o autori. Alcune persone potrebbero farne un uso più frequente rispetto ad altri, ma tutti abbiamo la capacità di trarne beneficio.

Ci sono molti nomi diversi per quello che sta succedendo qui, come ispirazione, ingegnosità, rivelazione, scintilla, illuminazione, visione, intuizione e lampo di genio. Qualunque cosa tu li chiami, hanno tutti una cosa in comune: ti danno il potere di trasformare le cose che immagini in realtà.

Come liberare la tua immaginazione

Non importa come la guardi, tutti hanno il potenziale per essere creativi.
Ognuno ha un'immaginazione, quindi il trucco sta imparando a lasciare che la tua immaginazione scorra libera.

Un modo per farlo è lasciare che il tuo meccanismo integrato lavori duramente per tuo conto. Una volta che sai che è lì e sai come funziona, puoi semplicemente sederti e aspettare che faccia il suo dovere. A condizione, ovviamente, che tu abbia svolto il lavoro che devi fare in primo luogo.

Ecco come approfittarne:

4 passaggi per massimizzare i tuoi poteri creativi

Passo 1:
Fallo ora

Concentrati sul presente. Fai ciò che deve essere fatto *ora.*

Passo 2:
Ingrandire

Concentrati sull'attività o sul problema a portata di mano senza essere distratto da altri problemi.

Passaggio
3: lascia
perdere Una volta che hai fatto tutto il possibile, passa a qualcos'altro e dimenticatene.

Passaggio
4: rilassati

Rilassati e lascia che il tuo cervello prenda il sopravvento. Sii paziente e attendi che la soluzione si faccia conoscere. Se hai messo il lavoro, la risposta arriverà: è solo una questione di tempo.

Non c'è fine a ciò che puoi realizzare una volta che ci metti un po' di immaginazione. Ciò vale per i progetti su cui potresti lavorare, per le nuove competenze che desideri acquisire o per gli esperti che potresti voler emulare.

Un ottimo modo per emulare altre persone è attraverso il metodo della recitazione.

Metodo di agire per entrare nella testa di qualcun altro

Cos'è la recitazione con metodo? È una tecnica che ti permette di modellare altre persone. Per identificarsi con loro. Per copiare i loro manierismi, discorsi e comportamenti. Fallo abbastanza a lungo e inizi a sentirti come se fossi *quella* persona, o almeno ti senti *come* loro.

Nell'Atto 2, Scena 2 dell'Amleto di Shakespeare, Polonio dice a se stesso queste parole:

"Anche se questa è follia, tuttavia c'è del metodo in essa."

In questi giorni la mettiamo così:

"C'è del metodo nella sua follia."

Questo è ciò che aveva in mente l'attore russo Konstantin Stanislavski quando ha sviluppato il suo sistema di insegnamento, ora noto come metodo di recitazione.

Stanislavskij voleva trovare un modo per consentire agli attori di entrare nella pelle dei personaggi che stavano interpretando. Voleva che fossero in grado di identificarsi completamente con i loro personaggi, di vivere e respirare come farebbero i personaggi. Ciò si tradurrebbe nelle prestazioni più convincenti

Marlon Brando ha contribuito a rendere popolare il sistema di recitazione Stanislavskij, oggi più comunemente indicato come metodo di recitazione.

possibile, coinvolgendo il pubblico nella storia e aumentandone il divertimento e il coinvolgimento.

Esempi di attori che portano la recitazione metodica all'estremo includono Daniel Day-Lewis. Ecco alcune delle cose straordinarie che ha fatto per identificarsi con i personaggi:

- Per il ruolo della paralizzata Christy Brown in *Il mio piede sinistro,* Lewis ha insistito per rimanere sulla sua sedia a rotelle, facendosi trasportare dalla troupe sul set e facendogli mangiare con il cucchiaio.
- Ha imparato il ceco per il suo personaggio in L'insostenibile leggerezza di Essendo.
- Ha ucciso il proprio cibo in Last of the Mohicans.
- Si è allenato per 18 mesi con l'ex campione mondiale di boxe dei pesi piuma Barry McGuigan per il suo ruolo in The Boxer.

Diventare un personaggio

Alcuni attori faranno di tutto per conoscere a fondo i loro personaggi in modo da poterli ritrarre nel modo più veritiero e credibile possibile. Se hai visto *My Left Foot ,* saprai quanto possono essere realistici i risultati. In casi come questo l'attore non si limita a fingere di essere il personaggio, in realtà sta diventando il personaggio.

Quindi come lo fanno?

È recitazione, ovviamente, ma è anche molto di più. È comportarsi *come se* fossi disabile, comportarti *come se* fossi la mente di una famigerata banda criminale,

comportandoti *come se* fossi cieco, comportandoti *come se* fossi uno scrittore famoso, comportandoti *come se* fossi un astronauta o qualsiasi altro tipo di persona tu possa immaginare. Sta assumendo le caratteristiche fisiche ed emotive della persona con cui vuoi identificarti.

Come pensano. Come si sentono. Come parlano. Come camminano e stanno in piedi. Come fanno la cosa che li distingue dalle altre persone.

Questo è ciò che i sudditi di Raikov sono stati in grado di fare. Non stavano solo fingendo di essere Rachmaninoff o Raphael, in realtà credevano di esserlo. Sono entrati nelle loro teste e "sono diventati" loro, pensando e agendo proprio come loro.

Tra poco esamineremo in dettaglio l'intero concetto di agire 'come se'. Prima di ciò, esploriamo un'altra area che dimostra quanto sia potente la tua immaginazione.

L'effetto placebo

Era la seconda guerra mondiale. Uno dei momenti più sanguinosi della storia umana.

Milioni di soldati mal addestrati e mal equipaggiati hanno dovuto sopportare le condizioni più spaventose. Vivere sul filo del rasoio, senza mai sapere quando il nemico potrebbe colpire. Ammassati insieme in trincee sporche, puzzolenti e malsane.

Sono stati costretti a sfruttare al meglio tutte le risorse che avevano. Cibo, riparo, munizioni: niente di tutto ciò era garantito per essere disponibile. E questo includeva medicine e strutture ospedaliere.

Un soldato è stato recuperato dal campo di battaglia e portato alla tenda medica. Era ovvio dalle sue ferite che il personale avrebbe dovuto operare.
Ma come spesso accadeva, avevano finito la morfina.

Il dottor Beecher ha esaminato il paziente e ha confermato il peggio. Senza cure, sarebbe sicuramente morto. Se operassero senza morfina, tuttavia, il solo dolore probabilmente lo ucciderebbe. Quindi cosa potrebbero fare?

Una delle infermiere di Beecher ha avuto un'idea. Ha riempito un ago ipodermico con soluzione salina - sale e acqua - e ha detto al soldato che era morfina. Non appena glielo ha iniettato, il soldato ha iniziato a rilassarsi. Il suo dolore è diminuito e il dottor Beecher è stato in grado di operare con successo.

Definizione e origini del placebo

Un placebo è un disastro, una sostanza che non ha alcun ingrediente medicinale attivo. Può assumere la forma di una pillola, un liquido, una crema o un'iniezione. Oppure potrebbe anche essere una preghiera, un incantesimo o qualche altro dispositivo non fisico. La persona che riceve il placebo pensa che sia reale, e questo è spesso sufficiente per far funzionare la sostanza. Quindi, anche se è una "medicina falsa", può portare a un risultato positivo.

I placebo vengono spesso somministrati sotto forma di pillole di zucchero, acqua aromatizzata, gel, lozioni o soluzioni saline. Il paziente non sa che sta ricevendo un farmaco falso, quindi nella sua mente sta ricevendo medicine per aiutarlo a riprendersi.

Storicamente era pratica standard per i medici trattare i pazienti con un placebo, per consolarli piuttosto che per curare i loro sintomi. Fu solo nel 1799 che il medico inglese John Haygarth individuò ciò che stava realmente accadendo.

Haygarth ha dimostrato l'effetto placebo confrontando i risultati ottenuti con strumenti di legno economici con quelli di metallo costosi. Questi strumenti noti come "trattori Perkins" erano puntatori di metallo, a forma di lacrima allungata, arrotondati a un'estremità e appuntiti all'altra. Si credeva che attirassero la malattia fuori dal corpo, ma al prezzo di 5 ghinee, l'equivalente oggi di 100 dollari, Haygarth sapeva che il costo esorbitante era ridicolo.

Giovanni Haygarth, XVIII secolo medico britannico

Sorprendentemente, gli attrezzi in legno funzionavano bene quanto quelli in metallo, ma a una frazione del prezzo. La cosiddetta cura non aveva niente a che fare con gli strumenti. È successo perché i pazienti si aspettavano che accadesse e credevano che sarebbe successo.

Haygarth ha pubblicato le sue scoperte in un libro intitolato "Sull'immaginazione come causa e come cura dei disturbi del corpo", in cui ha scritto "quale potente influenza sulle malattie è prodotta dalla mera immaginazione".

In questi giorni i placebo vengono utilizzati in studi in doppio cieco per testare l'efficacia di nuovi farmaci. Ad esempio, a un gruppo di pazienti potrebbe essere somministrato il vero farmaco, mentre a un secondo gruppo che soffre della stessa condizione viene somministrato il placebo e a un terzo gruppo di controllo non viene somministrato alcun farmaco.

Durante gli studi clinici che utilizzano la medicina attiva, un placebo e un gruppo di controllo, la ricerca indica che circa il 20% dei risultati può essere attribuito all'effetto placebo. Questi tipi di esperimenti sono utili per misurare l'efficacia del placebo come forma di trattamento in sé.

La scienza dietro l'effetto placebo

La verità è che nessuno sa esattamente come funziona l'effetto placebo. Ci sono molte teorie ma ancora nessuna risposta definitiva.

Una spiegazione è incentrata sulla teoria dell'aspettativa del soggetto. In altre parole, se ti aspetti che una pillola allevi il tuo mal di testa, allora è quello che succede.
Questa teoria si basa sul feedback dei pazienti, il che significa che non si può dimostrare che sia affidabile al 100%.

Una delle cose che sappiamo sull'effetto placebo è che crea un cambiamento fisico nell'attività cerebrale. Uno studio condotto presso l'UCLA Neuropsychiatric Institute nel 2002 ha confrontato 3 gruppi di pazienti: a due sono stati somministrati antidepressivi sperimentali e al terzo è stato somministrato un placebo. L'attività cerebrale di ciascun gruppo è stata misurata dopo alcune settimane utilizzando una macchina EEG.
Di tutti i pazienti che hanno riportato un effetto positivo, quelli a cui è stato somministrato il placebo hanno mostrato un aumento maggiore dell'attività cerebrale.

Lo studio ha anche mostrato che questo aumento dell'attività cerebrale era in una parte diversa del cervello nei pazienti che avevano ricevuto il placebo. Ciò ha portato i ricercatori a concludere che il cervello non veniva ingannato dal placebo, ma rispondeva ad esso in un modo unico.

Comunque la si guardi, c'è ancora molto mistero intorno all'effetto placebo. Sappiamo che funziona, ma non siamo del tutto sicuri di come o perché. Sono già state condotte numerose ricerche per verificarlo e alcuni dei risultati sono stati sorprendenti. Ecco un paio di studi ben documentati che ne dimostrano il potenziale.

La prova che l'effetto placebo è reale

Lavorando alla Columbia University di New York, il dottor Wager ha testato la reazione al calore degli studenti volontari. Ha messo una piastra elettrica sul polso e li ha collegati a una macchina per la scansione del cervello. Più calore sentivano gli studenti, più attività cerebrale si manifestava sulla macchina.

Successivamente, il dottore ha detto loro che stava mettendo uno "speciale antidolorifico" sulle loro braccia, che in realtà era solo una semplice lozione. Un placebo. Agli studenti è stato detto che era un potente analgesico che avrebbe bloccato il dolore.

Alzò il riscaldamento alla stessa temperatura di prima. Questa volta, tuttavia, le scansioni cerebrali hanno mostrato molta meno attività rispetto al test precedente, il che significa che i volontari hanno effettivamente sentito meno dolore.

Un altro studio presentava un uomo noto come "Mr. Wright" a cui era stato diagnosticato un cancro alle ghiandole linfatiche. La malattia era in uno stadio avanzato e il corpo di Wright era pieno di tumori, alcuni delle dimensioni di arance.
Non stava rispondendo a nessuno dei trattamenti e il suo medico, Philip West, temeva il peggio. Col passare del tempo, il signor Wright divenne sempre più debole, completamente costretto a letto e appeso alla vita con un filo.

Wright ha sentito che l'ospedale era stato selezionato per provare un nuovo farmaco sperimentale contro il cancro chiamato Krebiozen. Ha tormentato il suo medico per usarlo come cavia e ha continuato a tormentare fino a quando il dottor West alla fine ha ceduto.

Il dottore ha iniettato il farmaco al signor Wright un venerdì, e il lunedì successivo il paziente era in piedi, fuori dal letto, camminava, rideva e scherzava con tutti. La trasformazione è stata sorprendente e il dottor West voleva sapere cosa stava succedendo. Esaminò Wright e scoprì che i tumori avevano iniziato a ridursi. Nelle stesse parole del dottor West, si erano "sciolti come palle di neve su una stufa calda".

I tumori continuarono a scomparire e nel giro di due settimane il signor Wright fu rimandato a casa. Il suo cancro era stato completamente curato.

Ma quella non era la fine della storia.

Si scopre che questo nuovo farmaco miracoloso era assolutamente inutile. Ulteriori test hanno dimostrato che non ha avuto alcun effetto sui tumori del cancro di alcun tipo. Quando queste scoperte sono apparse sulla stampa, il signor Wright le ha lette e gli eventi hanno preso un'altra svolta inaspettata.

Non appena ha saputo la notizia, il cancro del signor Wright è tornato con una vendetta. Il suo medico si rese conto che dal momento che il farmaco non aveva reali proprietà antitumorali, doveva essere il sig. Wright stesso che era responsabile. La sua fede nel potere della droga era sufficiente per guarire il suo corpo e curarlo dalla malattia.

'La sua fede nel potere della droga era sufficiente per guarire il suo corpo e curarlo la malattia.'

Il dottor West ha chiamato il signor Wright nel suo ufficio e gli ha palesemente mentito. Disse a Wright che inizialmente gli era stato somministrato un lotto difettoso del farmaco, ma da allora era stato consegnato un nuovo lotto super potente. Il dottore disse a Wright che non appena fosse arrivato questo nuovo lotto, glielo avrebbe iniettato.

Non c'era nessun nuovo farmaco, ma il signor Wright non lo sapeva. Pochi giorni dopo il medico lo ha chiamato e gli ha iniettato una siringa piena di acqua distillata. Come per magia, i tumori di Wright iniziarono a scomparire. Nel giro di un paio di mesi il suo corpo era completamente libero dal cancro.

Purtroppo, doveva ancora esserci un'altra svolta degli eventi. Dopo ulteriori test, la comunità medica ha annunciato che Krebiozen era peggio che inutile. Esso

si è scoperto che questo farmaco miracoloso era solo una miscela di olio minerale e un amminoacido. I produttori avevano truffato tutti e alla fine furono incriminati.

Non c'era altro che il dottor West potesse fare. Wright conosceva la verità e ricadde di nuovo. In poco tempo fu di nuovo in ospedale, il suo corpo ancora una volta crivellato di tumori, e morì pochi giorni dopo.

A cosa serve l'effetto placebo

Studio dopo studio fornisce la prova che l'effetto placebo è reale. Se hai fede nella medicina che stai ricevendo - o *pensi* di ricevere - allora i miracoli possono accadere. Questo è di nuovo il potere del cervello umano.

Quindi la domanda successiva è: come puoi far funzionare quel potere nella tua vita di tutti i giorni?

Abbiamo visto come l'effetto placebo aiuta le persone a sopportare l'insopportabile, così loro potere:

- Affrontare il dolore estremo
- Sopportare il caldo intenso
- Guarire i propri corpi

È una combinazione unica di intelligenza e convinzione che potrebbe essere utilizzata in qualsiasi numero di situazioni. Come un modo per aiutare le persone ad affrontare il dolore del parto, per esempio. O per far fronte allo stress delle procedure chirurgiche,

prima e dopo le operazioni. O per invertire i sintomi, o addirittura eliminare completamente le malattie dai loro stessi corpi.

Per quanto sorprendenti possano essere questi usi, in realtà non fanno parte dell'esperienza quotidiana. In questi casi il cervello risponde automaticamente a ciò che sta accadendo, senza alcuno sforzo cosciente. Ma l'effetto placebo può anche essere utilizzato intenzionalmente, come strumento pratico per aiutarti a goderti una vita più felice e gratificante. Ecco alcuni modi semplici e veloci per farlo.

3 semplici modi per utilizzare l'effetto placebo

1. Per massimizzare la tua produttività

Metti la sveglia mezz'ora prima. I 30 minuti in più ti daranno il tempo di cui hai bisogno per iniziare bene la giornata.
Finirai per fare di più e aumentare automaticamente la tua produzione.

2. Per aumentare la tua energia

Versa un po' di soda dietetica o acqua in una lattina di bevanda energetica. Ti sembrerà di bere qualcosa di vero e questo ti aiuterà a mantenere alti i livelli di energia per tutto il tempo necessario.

3. Per frenare l'assunzione di cibo

Inizia a mangiare i tuoi pasti da piatti più piccoli. Ti sembrerà di ricevere una porzione più generosa senza effettivamente mangiare di più, e questo ti aiuterà a convincerti che ti stai saziando più velocemente.

3 usi speciali per l'effetto placebo

1. Per aumentare la tua sicurezza

Metti alcune pillole di zucchero in una bottiglia con l'etichetta "Confidence Booster Tablets". Mettetene in bocca 1 o 2 quando avete bisogno di una rapida esplosione di fiducia in voi stessi. La tua mente registrerà che stimolano la fiducia e questo ti aiuterà a mantenere alti i tuoi livelli di fiducia.

2. Per godere di un rilassamento veloce e naturale

Etichetta una bottiglia di pillole di zucchero o mentine come "compresse super antistress". Leggerai l'etichetta e le parole "Riduzione dello stress" entreranno nel tuo cervello, aiutandoti a sentire che il rilassamento sta arrivando. Prendi un paio di compresse ogni volta che hai bisogno di rilassarti.

3. Per migliorare la tua forma fisica e la salute generale

Fai una lista di tutti gli esercizi che fai ogni giorno, come portare a spasso il cane, falciare il prato, pulire la casa, giocare con il tuo

bambini, salire le scale invece dell'ascensore o qualsiasi attività simile. Quando leggerai l'elenco ti renderai conto esattamente di quanto esercizio stai facendo, il che ti farà sentire più in forma, più sano e più energico.

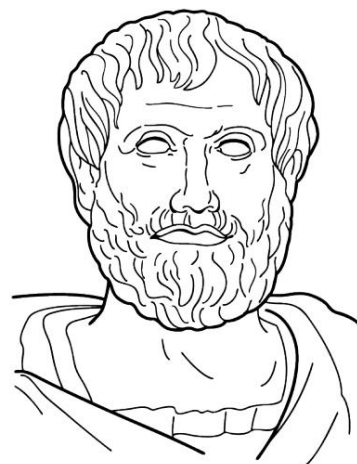
Anche se c'è ancora un po' di mistero su come funziona, l'effetto placebo è un modo utile per trasformare le cose che immagini in realtà. A volte, però, immaginare non basta.

Puoi immaginare di sentirti sicuro di te stesso e puoi farti credere di esserlo, come nell'esempio sopra. Ma quando ti comporti 'come se' fossi fiducioso, la sensazione si intensifica e rimane con te più a lungo.

Allora, cos'è questa tecnica del "come se"?

La tecnica del "come se".

Aristotele era un filosofo greco vissuto tra il 384 e il 322 a.C. Ha scritto che per essere virtuosi devi solo comportarti come se fossi virtuoso.

L'idea di essere virtuosi è vecchia e superata, quindi aggiorniamola. Ciò che Aristotele intende è che se vuoi avere successo, agisci come se avessi successo. Se vuoi essere ricco, comportati come se fossi ricco. Se vuoi essere creativo, agisci come se fossi creativo.

Filosofo greco, Aristotele

Qualunque cosa tu voglia essere - felice, fiducioso, talentuoso, fortunato, motivato, concentrato - agisci come se lo fossi già. Quando ti comporti "come se" avessi una qualità o un'abilità, avvii una catena di eventi che ti aiuteranno ad acquisirla.

Prima di esaminare cosa si nasconde dietro la tecnica, scopriamo di più sulla sua origine.

Origini della tecnica del "come se".

Dopo Aristotele, l'idea di agire 'come se' sembrava perdersi nella notte dei tempi.
Poi, nel XIX secolo, fu ripreso dallo psicologo americano William James.

William era il fratello del romanziere Henry James. Trascorse molte ore a contemplare la relazione tra le emozioni delle persone ei loro comportamenti, e come questa relazione le influenzasse.

"Potresti farti sentire felice sorridendo, e potresti farti sentire triste aggrottando la fronte?"

Quindi, per esempio, sapeva che le persone sorridevano quando si sentivano felici e si accigliavano quando erano tristi. Ma quello che voleva sapere era: poteva funzionare al contrario? Potresti farti sentire felice sorridendo e potresti farti sentire triste aggrottando la fronte?

Se ti comporti 'come se' ti sentissi in un certo modo, inizierai gradualmente a sentirlo?

Potrebbe sembrare semplice, ma questa era in realtà un'idea rivoluzionaria. Andava contro il pensiero del tempo. Prima di James, le persone pensavano cose

ha funzionato in un modo e solo in un modo. Presumevano che il corpo fosse controllato dal cervello, che emetteva sostanze chimiche "benessere" come le endorfine quando ti sentivi felice. Non hanno mai pensato che fosse possibile cambiare le cose, in modo da poter controllare anche il cervello con il corpo.

Quindi ora la grande domanda a cui tutti volevano rispondere era questa: agire come se fossi felice può innescare il rilascio di quelle stesse sostanze chimiche?

Se fosse vero, capovolgerebbe le teorie accettate. Per metterlo nel contesto, prima che James ne scrivesse, credevamo che le cose funzionassero così:

- Quando ti sentivi felice, sorridevi
- Quando ti sentivi sicuro, eri alto e guardavi le persone negli occhi
- Quando ti sentivi coraggioso, sporgevi il petto e mantenevi la posizione
- Quando ti sentivi motivato, hai svolto molto lavoro

E questo è ciò che accade. Sorridi quando sei felice e ti alzi quando sei sicuro di te. Ma ciò che James ha fatto capire alle persone è che puoi ottenere la stessa cosa facendo il contrario. Quindi, quando vuoi sentirti felice, tutto ciò che devi fare è sorridere.

Allora perché è stato un grosso problema? Il motivo è semplice. James aveva scoperto che era possibile cambiare le proprie emozioni cambiando il proprio corpo. Piuttosto che aspettare finché non ti senti coraggioso, motivato o di successo, potresti semplicemente agire "come se" ti sentissi così e la sensazione si materializzerebbe.

James è conosciuto come il padre della psicologia americana. Ha scritto:

"Se vuoi una qualità, comportati come se l'avessi già."

Per quanto rivoluzionarie fossero le sue idee, non sono entrate nel pensiero mainstream. Ci volle un altro secolo prima che il concetto venisse ampiamente adottato, grazie in parte a un altro James che studiava all'Università di Rochester.

La tecnica del "come se" nel XX secolo

James Laird era uno studente di psicologia negli anni '70. Si è incuriosito quando ha visto un paziente sorridere senza una ragione apparente. Mentre tornava a casa, ci provò lui stesso, sforzandosi di sorridere. Con sua sorpresa, nel giro di pochi minuti questo semplice cambiamento fisico lo fece sentire più felice.

Poi strinse i denti e questo lo fece arrabbiare. Allo stesso modo, quando costrinse il suo viso ad assumere un'espressione accigliata, si sentì triste.

Determinato a saperne di più, Laird iniziò a fare delle ricerche. Tirò fuori una copia del libro di William James, Principles of Psychology, e iniziò a leggerlo.

Ansioso di testare la teoria, Laird ha invitato i volontari a partecipare a uno studio. Tutto quello che dovevano fare era sorridere o accigliarsi. Per assicurarsi che i risultati fossero affidabili, ha detto loro che stava collegando degli elettrodi a varie parti dei loro volti per misurare i cambiamenti elettrici.

Ai volontari è stato chiesto di manipolare gli elettrodi tirandoli verso il basso agli angoli della bocca in un cipiglio, o tirandoli verso la parte posteriore del viso in un sorriso. Quando il test è stato concluso, hanno dovuto descrivere come si sentivano queste azioni.

Gli elettrodi erano falsi, ma i risultati sono stati sorprendenti. I volontari che hanno forzato i loro volti in un sorriso si sono sentiti più felici, mentre quelli che hanno assunto la forma di un cipiglio si sono sentiti tristi.

Lo studio di Laird si svolgeva all'incirca nello stesso periodo degli esperimenti di Raikov, eppure questi uomini non si conoscevano. Questo accadeva negli anni '70, prima del World Wide Web, quando i risultati venivano pubblicati solo su riviste cartacee, spesso lette esclusivamente da studiosi, e talvolta solo da una manciata.

Ora viaggiamo avanti nel tempo di qualche decennio. L'oratore motivazionale Anthony Robbins ha pubblicato un libro nel 2004 intitolato Unlimited Power, in cui scrive:

"Se cambi la tua fisiologia - cioè la tua postura, i modelli di respirazione, la tensione muscolare, le espressioni facciali, i gesti, i movimenti, le parole, la tonalità vocale - cambi istantaneamente le tue rappresentazioni interne e il tuo stato."

Questo riassume più o meno in poche parole la tecnica del "come se". Ma un altro autore di auto-aiuto è andato ancora oltre. Il libro di Richard Wiseman Rip It Up è stato pubblicato nel 2012. Questo era il titolo del libro pubblicato nel Regno Unito.
Negli Stati Uniti, tuttavia, il libro è stato ribattezzato The As If Principle.

Il titolo Rip It Up è stato scelto deliberatamente, secondo Wiseman, per indurre le persone a cambiare il proprio comportamento. Voleva che strappassero le pagine appena finivano di leggerle. Facendo qualcosa che probabilmente non avevano mai fatto prima - cioè cambiando il loro comportamento strappando le pagine mentre le leggono - sarebbero in grado di cambiare il modo in cui pensano e sentono.

La scienza dietro l'agire "come se"

Quando ti comporti "come se" ti senti già in un certo modo, cosa sta realmente accadendo?

Sappiamo, ad esempio, che quando sei felice il tuo cervello emette sostanze chimiche piacevoli. Ma sappiamo anche che quando ti comporti "come se" fossi felice, quelle stesse sostanze chimiche vengono rilasciate.

Sta accadendo anche qualcos'altro. Ricorda che il tuo cervello non può distinguere tra qualcosa che immagini e qualcosa che provi. Quindi, quando inizi a comportarti in modo sicuro, riceve il messaggio che sei *fiducioso ,* inviando scorte extra di serotonina. E il risultato? Senti la sicurezza che scorre attraverso il tuo corpo.

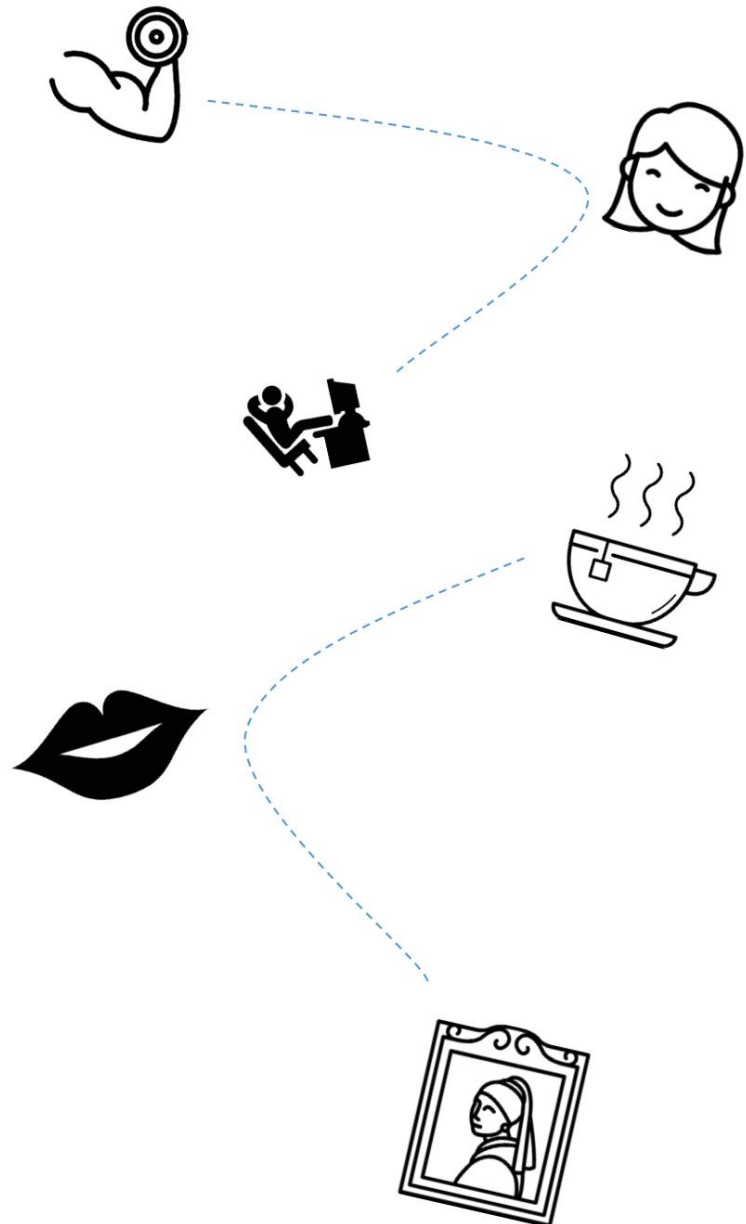
Questo legame tra il tuo comportamento e le tue emozioni si manifesta in alcuni studi insoliti. In uno di questi, i ricercatori britannici hanno scoperto che sorridere stimola il tuo cervello nello stesso modo in cui se avessi mangiato una tonnellata di cioccolato.
Ma a differenza del cioccolato, sorridere può farti sentire più sano. Abbassa la pressione sanguigna, limita la produzione di ormoni dello stress come cortisolo, adrenalina e dopamina e aumenta le endorfine per sollevare il tuo umore in modo naturale.
Lo studio ha concluso che sorridere crea le stesse sensazioni che proveresti se qualcuno ti desse $ 25.000 dollari.

Inoltre, pensa a cosa succede quando ti fai fotografare. Il fotografo ti fa dire "cheese". Perché quella parola? È perché il doppio suono "ee" costringe il tuo viso a sorridere. E se lo tieni abbastanza a lungo, come probabilmente saprai per esperienza, inizierai a sentirti felice. Potrebbe non essere scientifico, ma è un buon esempio di come cambiare il tuo corpo può cambiare il tuo umore.

La cosa veramente significativa della tecnica del "come se" è che è facile da fare. Ma cosa ci puoi fare?

A cosa serve la tecnica del "come se".

Le applicazioni sono pressoché infinite. Pensa a un'emozione positiva e avrai il potere di ricrearla, semplicemente agendo "come se" ti sentissi già in quel modo, ad esempio:

- Forte
- Determinato
- Fiducioso
- Ottimista
- Gioioso
- Tranquillo, calmo
- Emozionato
- Rilassato
- Sexy
- Motivata
- Coraggioso
- Produttivo
- Focalizzata
- Creativo
- Ispirato

E così via. Ma gli usi non finiscono qui. Oltre ad alterare il modo in cui ti senti, puoi anche usare la tecnica per molti altri scopi.

Hai bisogno di trovare la soluzione a un problema? Inizia a comportarti "come se" fossi Einstein.

Hai bisogno di migliorare negli affari? Inizia a comportarti come se fossi Richard Branson.

Devi fare un discorso? Inizia a comportarti "come se" fossi Barack Obama.

Comunque tu voglia sentirti, o qualunque cosa tu voglia realizzare, la tecnica del "come se" ti dà un modo per farlo più velocemente e più facilmente di quanto tu abbia mai pensato possibile. Per dimostrare la tecnica in azione, prendiamo un esempio tipico con cui la maggior parte delle persone ha familiarità.

Supponiamo che tu stia andando a un colloquio di lavoro. Non saresti lì a meno che tu non volessi il lavoro, quindi fare una buona impressione è importante. Vuoi sembrare fiducioso, sicuro di te stesso, coinvolgente, articolato, forte e dinamico. Vuoi che la tua personalità risplenda, quindi lasci il colloquio con la sensazione di aver fatto del tuo meglio. Quindi cosa faresti, A o
B?

UN

Entra timidamente, siediti sulla sedia, incrocia le braccia, incrocia le gambe, evita il contatto visivo e parla a bassa voce, dando le risposte più brevi possibili alle domande.

Entra come se fossi già lì. Siediti dritto, tieni la testa alta, tieni i piedi ben piantati sul pavimento, guarda le persone negli occhi, parla chiaramente e rispondi alle domande nel modo più completo ed esauriente possibile.

Se volevi *davvero* il lavoro, sceglieresti B. Anche se non ti sentivi sicuro al 100%, daresti la migliore dimostrazione di fiducia possibile. Ti agiresti "come se" fossi sicuro di te, sapendo che l'impressione che hai fatto potrebbe fare la differenza tra ottenere il lavoro o essere deluso.

Puoi usare la tecnica del "come se" per sentirti come vuoi. Semplicemente cambiando il modo in cui ti comporti, inneschi automaticamente cambiamenti nel tuo cervello per determinare l'umore o il sentimento appropriato.

Ecco perché è possibile agire "come se" fossi costretto su una sedia a rotelle, o un indiano nativo americano che sopravvive sulla terraferma, o un giocatore di scacchi di livello mondiale, o un pugile campione, o un ballerino, o un pilota acrobatico, o qualsiasi altra cosa tu voglia essere.

Nel mondo di tutti i giorni, ci saranno pochissime occasioni (se ce ne sono) in cui vorrai comportarti "come se" fossi un pilota acrobatico. Quindi, come potresti applicare la tecnica in modi più semplici e pratici che potrebbero rendere la tua vita più soddisfacente e gratificante?

Ecco alcuni ottimi esempi:

5 modi per utilizzare la tecnica "come se".

1. Per sentirsi vigile e pronto all'azione

Stai in piedi o seduto eretto. Tieni la testa alta e gli occhi ben aperti. Prendi tutto ciò che sta accadendo intorno a te. Ingrandisci ciò che devi fare o ciò che devi fare.

2. Sentirsi rilassati e liberi dallo stress

Siediti su una sedia comoda. Fai un respiro profondo e poi espira. Lascia che le tue spalle si rilassino, le tue braccia cadano e le tue gambe

penzolare. Chiudi gli occhi e concentrati sull'assicurarti che tutti i muscoli del tuo corpo siano sciolti e non tesi.

3. Per sentirsi determinati

Contrai i muscoli. Fai un pugno o unisci le dita.
Senti la forza che scorre attraverso il tuo corpo, dandoti il potere di fare tutto ciò che ti viene in mente.

4. Per sentirsi sexy

Apri le labbra e bagnale con la lingua. Gioca con i tuoi capelli. Evita di guardare direttamente l'altra persona. Invece, cattura i loro occhi ogni tanto.

5. Per sentirsi motivati

Dedica solo 3 minuti a svolgere un'attività che stai cercando di evitare e avrai molte più probabilità di portarla a termine.

3 usi speciali per la tecnica "come se".

1. Per sentirsi felici

a) Trasforma la tua bocca nella forma del suono "ee" quando pronunci la parola *formaggio.* Pronuncia "ee" ad alta voce per 10 secondi interi.

b) Metti una matita orizzontalmente in bocca tra i denti, il più indietro possibile in modo che entri in contatto con entrambi gli angoli della bocca. Tieni le labbra spalancate e tienilo premuto per 10 secondi interi.

2. Per liberarti dal senso di colpa

Hai bisogno di un modo rapido per alleviare la coscienza sporca? Forse quando hai detto una piccola bugia bianca o non sei stato in grado di attenersi alla tua dieta? Prova a pulirti le mani con una salvietta antisettica o a lavarle con acqua e sapone sotto un rubinetto aperto. Per problemi ancora più grandi, fai una doccia completa. Queste azioni ti aiuteranno a lavare via la tua colpa e letteralmente a "purificarti".

3. Essere un duro negoziatore

Vuoi negoziare un affare migliore la prossima volta che acquisti qualcosa? Siediti su una sedia dura e dallo schienale dritto. Ti sentirai più vigile e concentrato di quanto ti sentiresti su una sedia più morbida e comoda.

La tecnica del "come se" può aiutarti a cambiare rapidamente il modo in cui ti senti. Cambia il modo in cui ti senti e cambierai il modo in cui ti comporti. E quando inizi a comportarti in modi diversi, sei destinato a sperimentare risultati diversi.

Abbiamo visto come agire 'come se' può essere usato per alterare le proprie emozioni, per trasformare i sentimenti negativi in sentimenti positivi. Può anche aiutarti a entrare nella mente di un'altra persona agendo "come se" tu fossi quella persona. È come recitare con metodo, ma anche sfruttare l'hack cerebrale in cortocircuito che ti consente di attingere istantaneamente alla mentalità di un'altra persona.

Nella prossima sezione vedremo un altro modo per entrare nella testa di qualcuno, ma questa volta adottando un approccio leggermente diverso.

Scambiare teste con un genio

Nel 1996, Win Wenger e Richard Poe pubblicarono un libro intitolato The Einstein Factor.

È stato il culmine di circa 20 anni di ricerca e studio. L'idea alla base del libro era semplice: fornire tecniche che aumentassero la tua intelligenza. Tecniche che renderebbero possibile imparare le cose più velocemente e con maggior successo che mai.

Tutto ebbe inizio nel 1977, nell'appartamento di un amico ad Arlington, in Virginia, dove Wenger e Poe iniziarono a sperimentare. Hanno testato le loro teorie e idee in un seminario informale con un gruppo di 17 volontari entusiasti. Una di queste era una ragazza che chiamavano Mary, che abbiamo incontrato brevemente nella Parte 1.

La logica alla base del seminario era cercare di scoprire se i loro metodi potevano produrre risultati su almeno un individuo. Se funzionassero, la coppia userebbe i dati e i risultati per perfezionare ulteriormente il processo, sperando di trovare nuovi modi per aumentare il potenziale intellettuale di una persona.

A ciascuno dei partecipanti è stata data l'opportunità di provare una nuova esperienza. Nel caso di Mary, ha deciso che le sarebbe piaciuto imparare a suonare il violino, anche se non aveva mai tenuto un violino tra le mani o aveva un vero interesse per lo strumento. Quindi una settimana prima dell'inizio dell'esperimento, ha avuto la sua prima lezione con un vero insegnante di violino.

Ha mostrato poca attitudine per lo strumento. Quello che ti aspetteresti da un principiante. Un sacco di raschiare e stridere, suonare stonato e diteggiatura goffa.

Una settimana dopo, Mary partecipò al seminario. Le è stato chiesto di chiudere gli occhi e immaginarsi come Jascha Heifitz, uno dei più grandi violinisti di tutti i tempi. Mary è rimasta cosciente per tutto l'esperimento, mai sotto ipnosi, e non le sono state fatte suggestioni. Chiuse semplicemente gli occhi e lasciò che la sua immaginazione prendesse il sopravvento, godendosi l'esperienza con tutti i suoi sensi.

Ma fare progressi reali sarebbe stata una sfida seria. Mary lavorava a tempo pieno come segretaria e aveva solo un tempo limitato per esercitarsi. Quindi ciò ha reso quello che è successo dopo una sorpresa ancora più grande.

Una settimana dopo aver frequentato il seminario, Mary ebbe la sua seconda lezione. Suonava così bene che il suo insegnante di violino rimase sbalordito. Così stupito, infatti, che voleva iscriverla subito al suo corso avanzato.

Wenger e Poe affermano che quasi tutte le tecniche che hanno provato hanno prodotto risultati ugualmente potenti per ogni membro del gruppo. Ma come hanno fatto?

Gli autori avevano esaminato i metodi di Raikov e li avevano usati come trampolino di lancio per sviluppare le proprie idee. Credevano che fosse possibile ottenere risultati simili, ma senza la necessità dell'ipnosi. Ed è questo che li ha portati alla tecnica che hanno chiamato Borrowed Genius.

Parte di questa nuova tecnica prevede un processo noto come Messa in testa. L'idea è di "scambiare" le teste con un genio per ottenere informazioni da loro. Visualizzi mettere la loro testa sulle tue spalle e poi sperimentare il mondo intorno a te dal punto di vista del genio.

Dal momento che il libro menziona Einstein nel titolo, ti porta a credere che la persona con cui "scambia la testa" dovrebbe essere un genio. Leonardo da Vinci, Mozart o lo stesso Einstein. Sir Isaac Newton, Thomas Edison, Louis Pasteur. Ma come scoprirai nella parte 3 di questo corso, non è necessariamente così.

La scienza dietro lo scambio di teste

La chiave per poter scambiare la testa con un genio (o chiunque altro) è la tua capacità di visualizzare. Devi essere in grado di ottenere una visione chiara in modo che tu potere:

- Immagina il genio da cui vuoi imparare
- Metti la loro testa sopra la tua
- Guarda il mondo dalla loro prospettiva

Grazie al tuo incredibile cervello, hai già il potere di visualizzare tutto ciò che desideri. Se chiudi gli occhi in questo momento puoi probabilmente immaginarti su una spiaggia calda e assolata. O seduto su un aereo mentre viaggi verso una destinazione particolare. O in piedi di fronte a una folla che pronuncia un discorso entusiasmante.

Il segreto della visualizzazione è che diventa più facile quanto più spesso lo fai. E poiché sappiamo che il tuo cervello non può distinguere tra qualcosa che fai e qualcosa che immagini, ha senso che scambiare la testa con un'altra persona sia carico di potenziale. Quindi cosa potrebbe aiutarti a ottenere?

A cosa serve la tecnica dello scambio di teste

Cosa ti aiuterebbe a fare imparare le cose più velocemente e con maggior successo? Le possibilità sono quasi infinite. Pensa a un'abilità che vorresti acquisire o a un argomento di cui vorresti saperne di più. Quindi immagina qualcuno che sia un genio in quell'area o un rinomato esperto.

Potresti usare le loro intuizioni e conoscenze per migliorare in sport, matematica, scienze, musica, scrittura, pittura, scultura, bricolage, fotografia, giardinaggio, cucina, fashion design, marketing, contabilità o qualsiasi altra cosa. Potresti imparare a pilotare un aereo, come progettare un prodotto, come avviare un'impresa, come correre una maratona e così via.

Visualizza la persona di cui vuoi assorbire le abilità e metti la testa sulle tue spalle. Questo ti dà la possibilità di affrontare un problema o ottenere risposte alle tue domande da una prospettiva completamente nuova.

Ecco un riassunto della tecnica completa che puoi provare tu stesso. Nota che ci sono due punti nel testo in cui devi fare una pausa.
Questi sono fondamentali per aiutarti a sperimentare cosa sta succedendo e per darti la possibilità di assorbire tutto.

La tecnica dello scambio di teste in breve

Scegli l'abilità o l'argomento di cui vuoi saperne di più. Dillo ad alta voce per confermarlo nella tua mente. Affina la tua idea fino a quando non individua esattamente il problema per il quale desideri ricevere assistenza e può essere espresso in una frase ragionevolmente breve.

- Chiudi gli occhi e immagina di trovarti in un corridoio. Di fronte a te ci sono delle porte che sembrano appartenere a un ascensore. Alza una mano e premi il pulsante per aprire le porte dell'ascensore.
- Mentre aspetti che le porte si aprano, descrivi quello che vedi nel modo più dettagliato possibile. Di che colore sono le porte? Quanto sono alti? Di cosa sembrano fatti?
- Quando le porte si aprono, entri. Le porte si chiudono e ti rendi conto che questo non è semplicemente un ascensore. È un turboascensore che può portarti ovunque possa essere il tuo genio prescelto.
- Una volta dentro, continui ad assorbire tutto. Noti un pannello con due pulsanti, uno contrassegnato "genio" e uno contrassegnato "portami a casa". Per connetterti con il tuo genio devi solo premere il pulsante "genio", e per tornare di nuovo a casa devi solo pronunciare ad alta voce le parole "portami a casa". Questo è il tuo meccanismo di sicurezza che ti permetterà di tornare dalla tua avventura ogni volta che ne sentirai il bisogno.
- Premi il pulsante contrassegnato con "genius" e il turboascensore inizia a muoversi. Senti il movimento mentre scivola senza sforzo verso la sua destinazione. Nota come accelera, poi rallenta e infine si ferma. Le porte si aprono silenziosamente per dirti che sei arrivato.
- Esci in questo nuovo ambiente. Può essere ovunque ti senti a tuo agio ea tuo agio, come un giardino lussureggiante, un prato tranquillo, un comodo divano davanti a un fuoco scoppiettante o qualsiasi luogo adatto al tuo incontro con il genio.
- Guardati intorno e assorbi tutto ciò che vedi, tutto ciò che senti, tutto ciò che annusi, tutto ciò che puoi toccare e tutto ciò che puoi sentire.

- Davanti a te c'è il tuo genio prescelto, in attesa di guidarti. Descrivili nel modo più dettagliato possibile. Avvicinati a loro e scambia i saluti.

- Stai il più vicino possibile al genio. Quindi, quando sei pronto, prendi la testa tra le mani e sollevala delicatamente dalle spalle. Metti la testa sulle tue spalle come se fosse un cappello o un elmetto. Non c'è bisogno di preoccuparsi del tuo genio perché vogliono che tu lo faccia. È il motivo per cui siete entrambi qui.

- Guarda attraverso gli occhi del tuo genio e prendi nota di quanto siano diverse le cose rispetto a quando sei arrivato. Descrivi le differenze in dettaglio, parlando ad alta voce all'interno di questa visualizzazione. Tutto ciò che puoi vedere, tutto ciò che puoi sentire, tutto ciò che puoi annusare, tutto ciò che puoi gustare e tutto ciò che puoi toccare e sentire.

- (Pausa di 30 secondi)

- Ora... Quando sei pronto... inizia a lavorare sull'abilità per cui il tuo genio è famoso. Nota il modo in cui ti alzi o ti siedi, il modo in cui tieni la testa, il modo in cui i tuoi occhi si concentrano su ciò che stai facendo.

- Nota quanto è facile concentrarsi con la testa del tuo genio che ti guida. Senti il modo in cui i tuoi muscoli rispondono intuitivamente, come le tue mani e le tue dita sembrano sapere esattamente cosa fare. Com'è emozionante essere in grado di eseguire questa abilità con facilità e sicurezza.

- (Pausa di 1 minuto)

- Quando hai completato il tuo lavoro, è tempo di tornare al tuo posto e al tuo tempo. Ti avvicini a uno specchio a figura intera. Mentre ti alzi e ti guardi allo specchio, svanisce, e al suo posto c'è il tuo genio, di fronte a te. Sei tornato nella tua testa ora, e la testa del genio è tornata al suo posto.

- Ringrazi il tuo genio per l'aiuto e la guida e cogli l'occasione per porre loro tutte le domande che hai sull'abilità che stai cercando di migliorare. Fai le tue domande, una alla volta, e ascolta attentamente le risposte.

- Successivamente, ritorni al turboascensore, premi il pulsante per aprire le porte e rientri. Metti il dito sul pulsante "portami a casa" e dici ad alta voce le parole "portami a casa". Non appena pronunci le parole, il turboascensore scompare e ti ritrovi di nuovo al sicuro nel tuo ambiente sentendoti riposato, ringiovanito e pieno di energia.

Questo metodo fa parte della procedura completa di Borrowed Genius. Si conclude con il disimpegno dal genio che hai scelto, seguito da un processo di debriefing in cui racconti ad alta voce ciò che è accaduto in un registratore, a un'altra persona o scrivendolo.

L'esercizio di debriefing ti aiuta a tenere un registro della tua esperienza, qualcosa che puoi leggere o rivedere in un secondo momento. Ciò potrebbe essere utile se hai ulteriori domande a cui desideri risposte o se stai lottando con un nuovo concetto. Quindi, scambi semplicemente la testa con il tuo genio - o un altro genio - per continuare il processo di apprendimento.

Infine, devi mettere in pratica l'abilità o utilizzare le conoscenze che hai acquisito nella tua vita quotidiana. Dovresti trovare la possibilità di scivolare nella testa del tuo genio in tempo reale, senza passare attraverso l'intera procedura di scambio di teste.

Naturalmente, questo è molto più facile quando hai una solida comprensione del tuo genio e della loro vita. Un eroe o un'eroina che ammiri o ammiri, magari qualcuno di cui vorresti seguire le orme. Quando ti senti come se li conoscessi a fondo e riesci quasi a immaginarti mentre discuti di argomenti con loro, potresti essere in grado di aggirare la maggior parte degli Scambi di teste

tecnica e adottare un approccio più diretto. Questo è ciò che si dice abbia fatto Hillary Clinton.

Ha avuto conversazioni immaginarie con Eleanor Roosevelt, la moglie del 32esimo e più longevo presidente americano, Franklin D. Roosevelt.
Secondo Clinton, comunicava in questo modo ogni volta che aveva bisogno di un po' di ispirazione. Ha tenuto il ritratto dell'ex first lady nel suo ufficio e si è rivolta a lei per chiedere conforto. "Parlando con il suo genio" in questo modo, Hillary ha scoperto di essere in grado di trovare risposte e risolvere i problemi molto più velocemente.

Come spesso accade con tecniche rivoluzionarie come Borrowed Genius, non passò molto tempo prima che i ricercatori sviluppassero metodi nuovi e distinti per modellare il comportamento dei geni.

Cambia la tua programmazione con la PNL

John Grinder e Richard Bandler si sono conosciuti all'Università della California a Santa Cruz nei primi anni '70. Grinder era un professore associato di linguistica e Bandler uno studente di psicologia.

I due uomini hanno studiato le persone e le loro realizzazioni e hanno scoperto qualcosa di sconcertante. Le persone con lo stesso background e con istruzione, formazione ed esperienza simili non se la stavano cavando bene come ci si poteva aspettare. Alcuni erano saliti ai vertici della loro professione, mentre altri stavano facendo lavori mediocri, semplicemente andando alla deriva senza avere alcun impatto o impressione reale. Quindi la domanda era: perché?

Perché alcune persone hanno realizzato grandi cose, mentre altre no? Anche quando avevano le stesse opportunità?

Per scoprirlo, Grinder e Bandler si sono modellati sugli individui di maggior successo che sono riusciti a trovare. Hanno notato somiglianze e modelli di pensiero che hanno portato queste persone alla grandezza. Quindi la domanda successiva era: questi schemi e il successo che ne derivava potevano essere riprodotti? Seguire questi schemi potrebbe portare altre persone a simili tipi di successo?

Domande come queste e le successive ricerche necessarie per trovare le risposte hanno portato la coppia a elaborare quella che oggi è nota come PNL.

Definizione di PNL

PNL sta per programmazione neurolinguistica. È un metodo per capire come le persone raggiungono il successo esaminando il loro modo di pensare, ciò che provano, il linguaggio che usano e il loro comportamento.

Una parte importante della PNL riguarda la modellazione. Studiando le persone che sono leader nel loro campo, è possibile capire come il loro modo di pensare, il linguaggio e il comportamento li portano al successo. Questi attributi possono quindi essere duplicati da altre persone, il che alla fine porterà loro maggiori livelli di successo nella propria vita e carriera.

Grinder e Bandler credevano che le persone creassero la propria visione del mondo e che i problemi potessero sorgere se quella visione del mondo fosse irrealistica o non sincronizzata con ciò che stava realmente accadendo. Utilizzando una varietà di tecniche appositamente sviluppate come l'ancoraggio, la ristrutturazione e la stimolazione futura, è possibile modificare la percezione di una persona in modo che diventi più costruttiva e utile.

La PNL è una vasta area di studio che include molte tecniche diverse per raggiungere i suoi obiettivi. Per i nostri scopi, daremo uno sguardo solo a un paio di dispositivi di PNL che producono risultati rapidi ed efficaci.

PNL e ancore

Gli ancoraggi sono utilizzati in molte applicazioni diverse.

In poche parole, un'ancora è un innesco. Funziona creando una connessione tra un sentimento e un'azione fisica. Le ancore possono essere qualsiasi cosa che scateni ricordi forti e le sensazioni associate.

Come un odore. Quando senti il profumo del pane appena sfornato, per esempio. Forse ti ricorda di guardare tua madre al lavoro in cucina. Aiutandola a modellare l'impasto in pagnotte, facendole cadere nelle teglie, spennellandole con burro fuso e poi infornandole. Ora, ogni volta che l'odore del pane appena sfornato colpisce le tue narici, ti ricorda quei tempi. Momenti in cui ti sentivi bene, quando ti sentivi felice, quando ti sentivi amato e sicuro.

Per trasformare la memoria in un'ancora, è necessario allegare ad essa uno stimolo fisico. Ecco un esempio.

Supponi di aver chiesto a qualcuno di ricordare un momento in cui era al massimo della creatività. Quando iniziano a pensare a come si è sentito, gli dai un colpetto sulla spalla. Continui a ripetere il processo finché alla fine il colpetto sulla spalla non si collega alla sensazione di essere creativo. Se lo ripeti abbastanza spesso, basterà un colpetto sulla spalla per ricreare quelle sensazioni di sconfinata creatività.

Le ancore possono anche assumere la forma di immagini, suoni o sensazioni, a seconda del modo in cui si desidera utilizzarle. Sono usati da esperti di PNL come Paul McKenna e professori dell'Università di Harvard. In un famoso studio del 1981, la dottoressa Ellen Langer ha mostrato come semplici ancore visive e audio possano far sentire le persone fino a 20 anni più giovani.

Langer ha diviso due gruppi di uomini tra i 70 e gli 80 anni e li ha tenuti separati l'uno dall'altro per 5 giorni. Al gruppo 1 è stato chiesto di pensare al passato, scrivere alcune informazioni autobiografiche e discuterne con altri membri.

Al gruppo 2 è stato chiesto di fare la stessa cosa su un anno specifico nel passato - 1959. Gli è stato detto di fare riferimento a quel periodo come "adesso" e di scrivere un'autobiografia fino all'anno 1959. Durante i loro 5 giorni hanno ascoltato musica e guardato film del 1959. I loro alloggi erano pieni solo di manufatti del 1959.

Trascorsi i 5 giorni, Langer ha valutato i due gruppi per vedere se l'esperienza avesse avuto qualche effetto sull'invecchiamento. Il gruppo 1 non ha mostrato cambiamenti o si è comportato peggio di prima. Il gruppo 2, tuttavia, ha mostrato notevoli miglioramenti in aree come la vista, la forza muscolare, la flessibilità e l'intelligenza. L'esperienza li ha ancorati nell'anno 1959, a un'epoca in cui erano molto più giovani, più forti, più veloci e più vigili, e le loro menti e i loro corpi hanno risposto.

Potresti sperimentare qualcosa di simile durante l'ascolto di una certa canzone. Forse ti riporta indietro nel tempo a come ti sei sentito al tuo primo appuntamento o quando hai incontrato l'amore della tua vita. Semplici ancore come questa possono essere sufficienti per innescare ricordi e richiamare emozioni. Possono cambiare il modo in cui ti senti, il modo in cui pensi e il modo in cui ti comporti.

Ecco un semplice esercizio di ancoraggio che puoi fare ogni volta che hai bisogno di darti una rapida spinta di fiducia.

Come ancorare un sentimento di fiducia

Passaggio 1:

Ricorda Ricorda un momento in cui hai avuto successo, quando ti è successo qualcosa di positivo e ti sei sentito bene con te stesso. Porta in primo piano le sensazioni, le immagini e i suoni, così sarai in grado di rimetterti in quel momento. Guarda ciò che hai visto, ascolta ciò che hai sentito e senti ciò che hai provato in quello stato sicuro e sicuro di te.

Passaggio 2:

ancoraggio Quando puoi davvero sentire come ci si sente ad essere super fiduciosi e sicuri di te stesso, ancora la sensazione al tuo corpo premendo insieme il pollice e l'indice. Continua a premerli insieme per alcuni secondi, quindi rilasciali.

Passaggio 3:

ripetere Ripetere i passaggi 1 e 2 più e più volte. Alla fine sarai in grado di ricordare la sensazione di estrema sicurezza semplicemente premendo insieme il pollice e l'indice. Usa questa tecnica ogni volta che devi prepararti per un evento futuro, come tenere un discorso o una presentazione, sostenere un esame, andare ad un appuntamento, prima di un colloquio di lavoro, ogni volta che incontri persone per la prima volta o in qualsiasi occasione quando devi fare una buona impressione.

La tecnica funziona meglio quando passi il tempo a praticarla, ancorando davvero quelle sensazioni al tuo corpo. Più forti riesci a rendere le immagini nella tua mente e più potenti sono i sentimenti che puoi evocare, più facile sarà per te ancorare quella sensazione di fiducia al tuo corpo.

Ecco un'altra tecnica di PNL che puoi usare per migliorare qualsiasi abilità. Si chiama il Circolo del Potere. È più efficace quando lo usi appena prima di averne bisogno, come quando stai per tenere un discorso, prepararti per un grande gioco o prepararti per esibirti sul palco.

Potenziamento delle abilità con il Circolo del Potere

Passaggio 1: immagina un cerchio

Immagina un cerchio invisibile sul pavimento di fronte a te. Dovrebbe essere abbastanza grande da permetterti di entrare. Esercitati a vedere quel cerchio sul pavimento.

Passaggio 2: entra nel cerchio

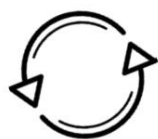
Entra nel cerchio. Pensa a un momento in cui hai eseguito bene un'abilità. Potrebbe essere un'abilità legata alla creatività, allo sport, agli affari o a qualsiasi altra cosa. Immagina di eseguire quell'abilità mentre ti trovi all'interno del cerchio. Senti l'energia positiva che scorre attraverso il tuo corpo. Rivivi l'emozione che hai provato facendo qualcosa di buono, la fiducia e il successo che hai provato.

Passaggio 3: usa tutti i tuoi sensi Prova

a usare quanti più sensi possibile per rivivere l'esperienza.
Quello che si può vedere? Cosa puoi sentire? Cosa puoi toccare?
Cosa senti? Lascia che i tuoi sensi assorbano tutto in modo da poter visualizzare te stesso in quel momento, felice, contento, facendo un ottimo lavoro con l'abilità o l'attività che hai scelto.

Passaggio 4: aggiungi

un'ancora Mentre sei in questo stato d'animo fiducioso e di successo, premi l'indice e il pollice insieme per ancorare il tuo corpo. Tienilo premuto per alcuni secondi, quindi rilascialo. Esci dal cerchio e rilassati.

Passaggio 5:

ripetere Ripetere i passaggi da 1 a 4 più e più volte. Continua a farlo finché non diventa un'abitudine, qualcosa che puoi richiamare in un attimo. Quindi, ogni volta che hai bisogno di un colpo di fiducia, entra nel tuo Circolo del Potere, unisci l'indice e il pollice e attiva ancora una volta quei sentimenti di successo e fiducia.

Puoi usare il Circolo del Potere per aiutarti a far fronte a situazioni stressanti. Supponiamo che tu stia facendo una presentazione, per esempio, e desideri una rapida esplosione di sicurezza per sostenerti nel corso di essa. Immagina semplicemente il tuo cerchio invisibile sul pavimento, entraci dentro, premi il pollice e l'indice insieme e lascia che quei sentimenti di sicurezza di sé ritornino.

Tipi di ancore PNL

Come accennato in precedenza, le ancore sono disponibili in una varietà di forme. Possono essere visivi, uditivi o cinestetici. Ecco alcuni esempi di ciascun tipo:

- Ancore visive

Questi possono essere interni - come un'immagine che tieni nella tua mente - o oggetti esterni. Tutto ciò che ha il potere di evocare un sentimento farà il lavoro. Il tuo

l'ancora potrebbe essere una persona, un fiore, un paesaggio, una forma geometrica - qualsiasi immagine che puoi immaginare nella tua testa o vedere fisicamente.

- Ancore uditive

I suoni possono anche essere usati come ancore. Canticchiando una melodia familiare, per esempio, o fischiettando. Oppure potresti scegliere di ripetere a te stesso una frase motivante, come "Sto diventando più forte ogni giorno".

- Ancore Cinestesiche

Cinestesico si riferisce al movimento e al tatto. Questo tipo di ancora potrebbe essere un colpetto sulla spalla, la pressione di due dita insieme o il disegno di una forma sul palmo della mano.

È anche possibile utilizzare una combinazione di ancore, che potrebbero aiutare a rendere i sentimenti ancora più forti. Per liberarti dallo stress, ad esempio, potresti immaginare un luogo meravigliosamente calmo e pacifico, mentre unisci le dita allo stesso tempo.

A cosa serve la PNL

La PNL può aiutarti a cambiare il modo in cui pensi e il modo in cui ti comporti. Ciò lo rende ideale per aiutarti a:

- Abbandona le vecchie abitudini e stabiliscine di nuove
- Impara nuove abilità
- Concentrati su ciò che devi fare

- Trova la motivazione e guida
- Identifica i tuoi obiettivi
- Elimina le convinzioni limitanti
- Prendere decisioni più rapide e migliori
- Riduce lo stress
- Costruisci fiducia
- Diventa più produttivo

Come tecnica funziona ugualmente bene se applicata a situazioni personali, sociali o lavorative. Uno dei principali svantaggi della PNL, tuttavia, è che è difficile farlo da soli. Si basa sul riporre la propria fede e fiducia in un praticante di PNL, il che può renderlo costoso e richiedere molto tempo.

Nessuna preoccupazione del genere con il nuovo effetto Raikov. Questa tecnica è stata appositamente progettata in modo che tu possa eseguirla da solo, in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo. È anche veloce e facile da fare. Esploreremo la tecnica in dettaglio nella parte 3, ma prima diamo una rapida occhiata a ciò che abbiamo imparato finora.

Riassunto della parte 2

Sappiamo che Raikov usava l'ipnosi per portare i suoi soggetti in trance profonda.
Da lì, li ha portati a immaginare di essere qualcun altro. Ha usato il potere della suggestione per aiutarli ad assumere i tratti e le maniere di quell'altra persona, facendogli credere di essere *quella* persona. La sua tecnica

ha permesso loro di accedere a nuovi livelli di creatività, anche quando hanno affrontato abilità con cui non erano mai entrati in contatto.

Gli studi sul cervello umano hanno rivelato perché questo è possibile. Ognuno ha la capacità di usare la propria immaginazione e se riesci a immaginarti nei panni di qualcun altro, allora puoi iniziare a pensare e ad agire come loro. Continua a farlo e le loro abilità e modi di lavorare alla fine si cancelleranno e diventeranno parte della tua personalità.

Poi c'è il misterioso effetto placebo. Funziona perché ti aspetti che funzioni. E quando è combinato con il potere dell'immaginazione, quasi tutto è possibile.

Puoi diventare più in forma senza fare alcun esercizio. Puoi alleviare il dolore senza assumere alcun farmaco. Puoi migliorare qualsiasi abilità praticandola mentalmente nella tua testa.

L'idea di attingere al potenziale creativo di qualcuno non era limitata a Raikov. Altri ricercatori iniziarono a ideare tecniche che potessero fare la stessa cosa ma in modo diverso. Ciò ha portato allo sviluppo di una varietà di metodi tra cui:

- PNL - sviluppare nuove abitudini cambiando il modo in cui pensi e il modo in cui ti comporti. Questo può essere fatto modellando te stesso su una persona di successo, costruendo i tratti desiderati nella tua personalità e nelle tue azioni, in modo che alla fine ti conducano a un simile tipo di successo.

- La tecnica del "come se" - comportandoti "come se" avessi già le abilità, i talenti o le capacità che vuoi avere. Per essere fiducioso, agisci 'come se' fossi fiducioso. Farai cose sicure, penserai a pensieri sicuri e questo alla fine ti trasformerà in una persona più sicura di sé.

- Scambio di teste : visualizza te stesso mentre metti la testa di qualcun altro sulle tue spalle. Basta indossarlo come un cappello o un elmetto, e poi immagina di vivere il mondo dal punto di vista di quest'altra persona.
  Pensando nel modo in cui lo fanno, eseguendo un'abilità nel modo in cui lo fanno e permettendo gradualmente a quei pensieri e abilità di diventare parte del tuo essere.

I creatori di questi metodi hanno scoperto che non era necessario utilizzare l'ipnosi per ottenere risultati e che poteva essere fatto più velocemente e più semplicemente.

E questo ci porta al Nuovo Effetto Raikov, una potente tecnica che incorpora i pezzi migliori di tutti questi metodi, riunendoli in una nuova formula efficace che puoi mettere in pratica in pochi minuti.

Scoprirai come funziona questa nuova tecnica e come puoi trarne vantaggio nella Parte 3.

Parte 3: Il nuovo effetto Raikov

Negli anni '70, il neuropsicologo russo Vladimir Raikov ipnotizzava le persone per cercare di sbloccare maggiormente il loro potenziale creativo. Li ha messi in una trance profonda, li ha nutriti di suggestioni e li ha portati a immaginarsi come famosi geni del passato. La sua tecnica ebbe così tanto successo che i suoi volontari credettero davvero di essere quelle persone. I risultati hanno sbalordito tutti coloro che li hanno visti, poiché un volontario dopo l'altro ha dimostrato enormi miglioramenti in una specifica capacità creativa.

La tecnica di Raikov include molti componenti potenti come l'ipnosi, il rilassamento, la visualizzazione, la suggestione e la modellazione. I suoi esperimenti hanno aperto la porta ad altri ricercatori, che sono stati in grado di ottenere risultati simili utilizzando tecniche innovative proprie. In questa sezione, ti presenteremo il nuovo effetto Raikov.

Questa è la nostra combinazione unica e collaudata delle parti migliori del metodo originale di Raikov e di tutte le tecniche aggiuntive di cui hai letto nella Parte 2.

Abbiamo aggiornato e perfezionato la versione originale per adattarla meglio al mondo moderno. È più veloce. È più facile. È un modo più semplice per cortocircuitare il tuo cervello e accedere a più del tuo potenziale.

Non hai bisogno di essere ipnotizzato o in trance. Non hai bisogno di lavorare con un guru per anni e anni. Non è necessario studiare metodi e tecniche complicati per cercare di elaborare la loro essenza. Entra direttamente nella mentalità di un genio, di un esperto, di una persona che ammiri o della versione migliore di te stesso. E quando lo fai, le possibilità sono infinite.

Sentiti ultra sicuro di te. Perdere peso in eccesso. Padroneggia la Legge di Attrazione. Aumenta la tua intelligenza. Goditi ricchezza e abbondanza illimitate.

Questa nuova tecnica ti dà il potere di eccellere in qualsiasi cosa, che si tratti di qualcosa che hai provato prima o meno. Imparare da un'autorità su qualsiasi argomento e poi assorbire le loro capacità nel tuo stesso essere. Per apportare cambiamenti rapidi e quasi senza sforzo che possono aiutarti a vivere una vita più piacevole, più gratificante e più appagante.

Chiamiamo questa tecnica aggiornata il Nuovo Effetto Raikov. Al centro di questa tecnica c'è la stessa nozione di assumere le capacità e la mentalità di qualsiasi persona tu scelga.

Come funziona il nuovo effetto Raikov

Il nuovo effetto Raikov si basa sulla tecnica originale di Raikov. Combina il meglio di tutti i metodi di cui hai letto nella Parte 2, messo insieme in una tecnica modificata che è veloce e facile da eseguire. Include elementi della tecnica "come se", scambio di teste, ancore PNL e altro ancora, tutti mirati ad aiutarti ad assumere rapidamente i tratti e i talenti di un altro persona.

'Basta entrare direttamente nella mentalità di a genio, un esperto, una persona che ammiri o la versione migliore di te stesso. E quando lo fai, le possibilità sono infinite.'

La tecnica ti permette di diventare qualcun altro. Qualcuno che ammiri, qualcuno che è assolutamente il migliore in quello che fa. Può essere un genio, o un esperto, qualcuno che conosci o semplicemente la migliore versione di te stesso.

Non devi cercare di assumere ogni aspetto del genio. Devi solo concentrarti sull'acquisizione del pezzo che ti interessa. L'abilità nel maneggiare il bastone di Wayne Gretzky, la maestria tattica negli scacchi di Gary Kasparov o l'acume negli affari di Steve Jobs. Non ti deve nemmeno piacere tutto di loro. Devi solo concentrarti sulle abilità o sulle qualità che ammiri senza preoccuparti di nient'altro.

Chiunque sia, ti metterai nei loro panni. Metterai la loro "testa" per iniziare a pensare e ad agire come fanno loro. Diventerai quella persona, facendo quello che fa e provando quello che sente. Prenderai di mira e assorbirai i loro tratti in modo che diventino parte integrante di te.

Dovresti impiegare circa 10 minuti per completare la tecnica dall'inizio alla fine. Non appena lo hai fatto, puoi mettere subito in pratica le tue nuove conoscenze e intuizioni.

Ma prima, ecco un riassunto dei vari elementi che compongono il Nuovo Effetto Raikov.

La tecnica è suddivisa in 5 fasi. Nel passaggio 1 ti verrà chiesto di immaginare il genio - o la migliore versione di te stesso - nella tua mente. Il resto della tecnica dipende da quanto riesci a immaginarli, quindi è importante creare un'immagine il più chiara e dettagliata possibile.

Se è qualcuno che conosci molto, potresti trovarlo relativamente facile da fare. Se è una persona che ammiri ma di cui sai poco, allora potrebbe avere senso fare qualche ricerca. Troverai molte informazioni online su siti come Wikipedia o Biography.com. Oppure potresti passare un po' di tempo a sfogliare i video su YouTube. Più informazioni riuscirai a scoprire sul tuo genio, più facile sarà ottenere un'immagine chiara di loro nella tua testa.

Il passaggio 2 prevede lo scambio di teste con l'altra persona o con l'altro te. Li immagini mentre fanno quello che fanno e si comportano nel modo in cui si comportano. Guardali di fronte a te mentre allo stesso tempo pensi intensamente alle qualità che vuoi assorbire. Questa persona potrebbe essere in piedi o seduta, di fronte a te o darti le spalle. Immaginali semplicemente nel modo che ha senso per te. Quindi, con il loro permesso, prendi la loro testa e mettila sopra la tua, in modo che si fondano insieme.

In alternativa, invece di scambiare le teste, puoi immaginare di stare dietro di loro mentre eseguono l'abilità che desideri acquisire e di fare un passo avanti, in modo da fonderti con il loro corpo.

Nel passaggio 3, inizierai a comportarti "come se" fossi quella persona. Inizierai a pensare e sentire come fanno loro. Cambierai la postura del tuo corpo fisico per adattarla alla loro. Qualunque sia l'abilità o il tratto che stai cercando di "rubare" da loro, immaginerai di farlo, proprio come lo farebbero loro.

Man mano che queste sensazioni si intensificano e raggiungono un picco, entriamo nel passaggio 4, dove ti verrà chiesto di creare un'ancora fisica premendo insieme il pollice e l'indice. Questo agisce come un "trigger mentale", che puoi usare per riportare la sensazione in futuro, se necessario.

Il passaggio finale è il più breve sulla carta. Qui è dove agisci. Riporti l'abilità o la caratteristica nel mondo reale. Puoi metterlo in pratica immediatamente, se la situazione lo consente. Quindi, se si tratta di fiducia, ad esempio, puoi andare a fare qualcosa in cui una maggiore sicurezza farà una differenza significativa.

Questa è una panoramica della tecnica completa, che troverai scritta come esercizio più dettagliato di seguito. Per aiutarti a comprenderlo più a fondo e per contestualizzarlo, facciamo un rapido esempio per vedere esattamente come funziona.

Supponi di voler diventare uno scrittore di fama mondiale. Potresti immaginare qualcuno le cui parole hanno avuto un grande impatto sulla letteratura, come William Shakespeare, Charles Dickens, Ernest Hemingway, John Steinbeck o Edgar Allan Poe. Oppure potresti selezionare esempi più moderni come Maya Angelou, Dan Brown o Stephen Fry. Allo stesso modo, la persona che scegli potrebbe essere te stesso, ma la versione di te che è un mago nella scrittura.

Successivamente, devi costruire un'immagine dettagliata di loro nella tua mente. Guardali mentre prendono appunti, usano carta e penna o digitano al computer. Guardali sfogliare libri di riferimento per trovare informazioni. Ascolta mentre leggono il loro lavoro per controllarne il tono e il ritmo. Notare come e dove

seduti, la velocità e la facilità con cui scrivono o digitano e il modo in cui cercano costantemente la parola o la frase giusta per dare vita al loro testo.

Una volta che puoi davvero vederli, devi immaginarli in piedi o seduti di fronte a te. Questo è il punto in cui sollevi delicatamente la testa dalle spalle e la metti sopra la tua.

(In alternativa, se preferisci, immagina di fare un passo avanti e "fonderti" nel loro corpo.)

Da questo momento in poi, diventi quella persona. Ti comporti "come se" fossi loro, scrivendo una sceneggiatura, una storia, uno schema, un paragrafo o uno schizzo del personaggio con tutta l'abilità e la finezza che li rende così riusciti.

Cambi la postura del tuo corpo per adattarla alla loro. Pensi come loro. Respiri come loro. Sorridi come loro.

Non stai solo facendo i movimenti, però: lo stai davvero vivendo.
Sentendo ciò che prova quest'altra persona. Lascia che le tue parole saltino fuori dalla pagina, facendo contare ogni sillaba. Mostrare non raccontare. Entrare sotto la pelle dei tuoi personaggi in modo che siano tridimensionali, persone reali con cui i tuoi lettori possono identificarsi.

Tutto accade attraverso gli occhi ei sensi di quest'altra persona, fondendosi con la tua personalità.

E man mano che le sensazioni diventano sempre più forti, stai facendo le cose esattamente come le farebbero loro, lasciando che i sentimenti crescano in modo che tu non stia più solo fingendo di essere loro - ti senti davvero come se fossi loro.

Questo è il punto in cui premi il pollice e l'indice insieme per ancorare quelle intense sensazioni positive nel tuo corpo e nella tua mente. (Portare

per restituire quelle stesse sensazioni in qualsiasi momento futuro, semplicemente premi di nuovo il pollice e l'indice insieme.)

Infine, devi cogliere la prima occasione possibile per sederti e scrivere.
Non importa quanto o per quanto tempo, purché tu approfitti dell'opportunità per mettere alla prova le tue nuove abilità. Quando sei pronto, appena prima di mettere la penna sulla carta o iniziare a battere sulla tastiera, unisci le dita per far riaffiorare quei sentimenti.

La tecnica è veloce e facile da eseguire, ma cos'altro potrebbe aiutarti a ottenere?

A cosa serve il nuovo effetto Raikov

C'è qualcosa che vorresti cambiare nella tua vita? Una nuova abilità che vorresti imparare? Un'abitudine che vorresti rompere? Una nuova esperienza che vorresti vivere?

Forse hai bisogno di essere motivato a fare qualcosa. O forse vuoi trovare un modo per portare avanti la tua attività. O per essere più carismatico. O per aumentare i tuoi poteri di pensiero. O per raggiungere più dei tuoi obiettivi.

Lo script di esempio qui sotto ti dà un assaggio della tecnica nella sua forma generica, che potresti usare per qualsiasi area della tua vita. Puoi fare quasi tutto ciò che ti piace. Ecco solo alcune delle possibilità:

Per agilità mentale e superiorità

- Potere cerebrale accresciuto
- Apprendimento super veloce

• Attivare il tuo Genius IQ

Per ottenere il massimo dai tuoi soldi

• Maggiore ricchezza e abbondanza

• Adottare una mentalità multimilionaria

• Diventare un Magnete della Legge di Attrazione

Per migliorare la tua salute e forma fisica

• Perdita di peso controllata

• Salute e benessere generale

• Godersi una buona notte di sonno

Per una maggiore creatività e prestazioni

• Successo artistico

• Padroneggiare qualsiasi strumento musicale

• Abilità scacchistiche superiori

Per aumentare il tuo potere personale

• Aumentare la fiducia

• Superare l'insicurezza

• Reinventarsi

Per relazioni migliori

- Maggiore carisma e rapporto
- Flirt e appuntamenti di successo
- Trovare il tuo partner perfetto

Per aumentare il successo della tua attività

- Massima Motivazione
- Frizzante autodisciplina
- Raggiungere i tuoi obiettivi

Per abilità di studio spettacolari

- Straordinario successo nello studio
- Superamento di qualsiasi esame

Aumenta la tua sicurezza, sii più felice, eccelli negli sport, sentiti più sano, impara più velocemente, dormi meglio o renditi più ricco. Le opzioni sono infinite. Se c'è qualcosa che vuoi migliorare nella tua vita, o qualcosa che vuoi aggiungere, allora il Nuovo Effetto Raikov è un ottimo modo per ottenerlo.

Il tuo corso viene fornito con script su misura per affrontare alcune di queste aree. Puoi semplicemente selezionare un elemento dall'elenco o scegliere la tua area specifica che desideri scegliere come target. Abbiamo incluso script generici per rendere questo processo il più semplice possibile. Troverai le istruzioni su come utilizzare gli script più avanti in questa sezione.

La scienza dietro il nuovo effetto Raikov

Come probabilmente ti renderai conto, questa nuova tecnica si basa su tutto ciò che hai letto finora. Presenta visualizzazione, scambio di teste, recitazione "come se", recitazione con metodo, PNL e affermazioni positive. Ma sebbene queste varie tecniche ne facciano parte, il Nuovo Effetto Raikov è totalmente unico.

È progettato per farti pensare, sentire e agire come l'altra persona che hai scelto in tempi record. Abbiamo rimosso tutta la confusione per consentirti di accedere alle abilità e ai personaggi di un genio, o alla migliore versione di te stesso, o di chiunque ammiri, in soli 10 minuti. Ciò significa che puoi elaborare rapidamente la tecnica in qualsiasi momento della giornata senza sconvolgere seriamente il tuo programma.

Basato sul metodo originale di Raikov, il Nuovo Effetto Raikov aggiorna la tecnica. Utilizza gli elementi più potenti di Raikov e li porta a un livello completamente nuovo. Non comporta ipnosi o andare in trance, quindi puoi affrontarlo ovunque e in qualsiasi momento della giornata. Tutto ciò di cui hai bisogno sono dai 5 ai 10 minuti di tempo libero e un po' di privacy in modo da poterlo seguire in pace.

E ora, ecco una versione scritta della tecnica per intero. Questo script generico ti aiuta a familiarizzare con la tecnica prima di provare ad applicarla in qualsiasi area tu scelga.

La nuova tecnica dell'effetto Raikov

Per cominciare, mettiti comodo in un posto tranquillo dove non sarai disturbato. Quindi rilassati semplicemente e leggi la seguente tecnica.

Se desideri chiudere gli occhi ed eseguire questo nella tua testa in un secondo momento, sentiti libero di farlo.

Le parole non contano davvero, sono i passaggi fondamentali che sono importanti.

Passo 1

Immagina il tuo genio

Immagina il tuo genio prescelto nella tua mente.

Potrebbe essere chiunque in qualsiasi professione.

Potresti essere tu nel tuo stato migliore in assoluto.

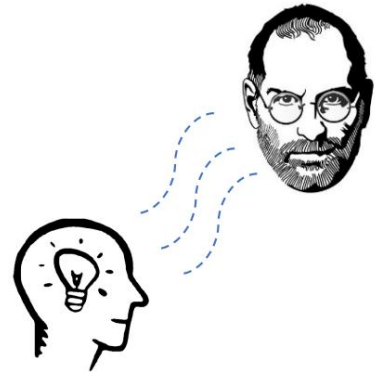
Chiunque sia, pensa a loro come a una persona separata.

Ottieni un'immagine grande, audace e colorata di loro nella tua testa.

Vederli chiaramente, mentre fanno ciò che sanno fare meglio.

Così bene, così bene, così perfettamente, così senza sforzo.

Senti quell'immagine prendere forma, prendere vita nella tua mente.

Rendilo così grande e realistico che puoi quasi allungare la mano e toccarli.

Suggerimento: se hai difficoltà a visualizzare, prova invece a descrivere i dettagli del genio

ad alta voce, compreso il loro aspetto e il loro comportamento. Funziona allo stesso modo.

Passo 2

Scambia teste

Quindi, immagina quella persona di fronte a te.

Pensa all'abilità o al talento che possiede quest'altra persona.

Questo è ciò che li rende unici.

Questa è l'abilità o il talento che assorbirai nella tua personalità.

Continua a concentrarti sul talento speciale di questa persona e poi mettiti in testa.

Per farlo, solleva semplicemente la testa dalle loro spalle e poi posizionala sopra la tua testa, in modo che si fondano insieme.

In alternativa, immagina di fare un passo avanti e di fonderti con il loro ragazzo.

Passaggio 3

Agisci come se

Ora inizi a comportarti come se fossi quell'altra persona.

Inizierai a pensare come quell'altra persona.

Sei nella loro testa, quindi tutto ciò che vedi e fai accade attraverso i loro occhi e i loro sensi.

Puoi prendere tutto ciò che ti circonda dalla loro prospettiva.

Cambia la postura del tuo corpo fisico in modo che corrisponda alla loro. Respiri come loro. Sorridi come loro. Parli a te stesso come fanno loro.

Puoi sentirti dentro il loro corpo.

Sei nella loro testa, pensi come loro.

Stai vedendo attraverso i loro occhi.

Stai facendo le cose che farebbero loro.

E qualunque cosa stiano provando, la senti anche tu.

Passaggio 4

Ancora

Senti il tratto caratteriale che desideri diventare sempre più forte dentro di te.

Sempre più grande e più luminoso... Dieci volte più grande... E ancora dieci volte più grande.

Quando la sensazione raggiunge un picco, devi ancorarla al tuo corpo e alla tua mente.

Per farlo, premi il pollice e l'indice insieme.

Passaggio 5

Agire

Infine, vai e usa questa nuova potente abilità o talento per fare ciò che vuoi fare. Hai assorbito le qualità di cui hai bisogno e questi talenti rimarranno con te anche in futuro.

Ogni volta che vuoi riportare i sentimenti che si riversano nel futuro, pensa semplicemente al tuo genio, o alla migliore versione di te stesso, e unisci il pollice e l'indice.

SUPER IMPORTANTE: *questo serve come breve panoramica della tecnica. Per una versione read-along più potente, dettagliata ed evocativa, fare riferimento all'appendice.*

Come utilizzare il nuovo effetto Raikov

L'esempio sopra espone la tecnica nella sua forma passo-passo. Puoi usarlo per qualsiasi abilità o talento che desideri migliorare.

Esistono tre modi principali per utilizzare effettivamente la tecnica. Puoi:

1. Esegui la tecnica nella tua testa 2. Registra
la tua versione come file audio e riproducila 3. Usa uno degli audio "ascolta
insieme" inclusi (consigliato)

1. Come farlo nella tua testa

Una delle fantastiche caratteristiche della tecnica è la sua semplicità. Ci sono solo 5 semplici passaggi da seguire. È anche breve, il che significa che puoi memorizzarlo rapidamente e praticarlo ogni volta che le circostanze lo consentono. Ecco come:

Ricorda semplicemente i 5 elementi fondamentali, che sono:

1. Immagina il tuo genio
2. Scambia teste
3. Agisci "come se"
4. Ancoraggio
5. Agire

Ovviamente devi solo ricordare gli elementi da 1 a 4, perché l'elemento 5 è il punto in cui agisci. Dopo aver letto tutta la tecnica sopra, probabilmente stai già iniziando a memorizzare la struttura della tecnica. È fantastico, perché significa che puoi attraversarlo nella tua testa ogni volta che vuoi, ogni volta che hai bisogno di entrare nella giusta mentalità, o imparare una nuova abilità, o esibirti al massimo, o cambiare il modo in cui ti senti.

Farlo nella tua testa ti dà la totale libertà di praticare la tecnica alle tue condizioni, ovunque e quando vuoi. E più spesso lo pratichi, meglio ci riuscirai, finché alla fine sarai in grado di connetterti con un genio quasi istantaneamente.

Tuttavia, potresti non volerlo sempre fare nella tua testa. Potresti essere nuovo nel processo o preferire far riposare il cervello, ad esempio quando stai cercando di ridurre lo stress o quando stai per andare a dormire. In momenti come questi, potresti voler utilizzare una versione audio per rendere il processo automatico e senza sforzo.

2. Come registrare una versione audio

Puoi registrare una versione audio della tecnica semplicemente leggendo la sceneggiatura in un registratore (utilizzando un'app sul tuo smartphone, ad esempio), quindi riproducendola in un secondo momento.

È possibile trovare script di esempio nell'appendice di questo corso. Aggiungi semplicemente il nome del tuo genio e l'abilità o il tratto appropriato dove vedi i relativi segnaposto. Abbiamo anche incluso un mega elenco delle prime 40 aree in cui potresti voler utilizzare la tecnica, insieme ai geni suggeriti.

Tutto quello che devi fare è inserire l'abilità o il tratto in questione, insieme al nome della persona di cui vuoi assorbire le abilità o i tratti. Potrebbe essere un amico, un insegnante, un collega, un parente o chiunque altro rispetti e ammiri. Quindi, per la sceneggiatura Unlimited Business Success, ad esempio, potresti scegliere Richard Branson, Warren Buffett, Bill Gates, Steve Jobs, Oprah Winfrey o qualsiasi altra persona che abbia raggiunto un notevole successo commerciale. L'appendice include uno script di esempio con segnaposto in modo da poter inserire il nome e l'abilità tra parentesi contrassegnate con [NOME] e [ABILITA'].

Una volta registrato, puoi riprodurlo ogni volta che ne hai bisogno. Rilassati, ascolta e lascia che l'audio ti aiuti a entrare in contatto con il genio che hai scelto.

3. Usa l'audio "Ascolta insieme" - Consigliato

Il tuo corso viene fornito con diversi audio "ascolta insieme". Questi sono brevi audio di 10 minuti che abbiamo già registrato per te, che coprono alcune delle aree principali con cui potresti voler utilizzare questa tecnica.

Questi usano la versione più lunga ed evocativa del copione della tecnica New Raikov Effect, come si trova nell'appendice.

Per iniziare con questi, premi semplicemente play e ascolta. È probabilmente il modo più semplice per iniziare con questa tecnica e lo consigliamo se hai appena iniziato.

Nota: *scegliere la versione migliore di te*

Se decidi di scegliere la migliore versione di te stesso come soggetto quando usi il Nuovo Effetto Raikov, immaginati con un'aureola intorno alla testa. Questo aiuta a creare una distinzione unica. Rendi questo "altro te" un eroe assoluto, già in grado di fare qualunque cosa tu voglia fare. Guarda te stesso mentre lo fai, scambia la testa con te stesso, inizia a comportarti "come se" fossi il meglio di te stesso e senti come ci si sente ad essere così straordinariamente bravi in qualunque abilità possa essere. Entra davvero nella testa di quest'altra versione di te. Quindi, ancora quella sensazione e agisci il prima possibile.

Quando utilizzare il nuovo effetto Raikov

Semplificando la tecnica e riducendola, ci siamo assicurati che possa adattarsi anche ai programmi più impegnativi. Ecco alcuni esempi di quando potresti sfruttare la sua potenza incorporata:

- Prima cosa al mattino - Hai una grande giornata davanti? Fare una presentazione? Sostieni un esame? Incontrare un nuovo cliente? Qualunque cosa ci sia dentro

negozio, preparati prima ancora di alzarti dal letto. Mettiti in contatto con un genio che può aiutarti a metterti nel giusto stato d'animo, con le capacità di cui hai bisogno per esibirti.

- Durante la pausa pranzo - Hai bisogno di una spinta di fiducia o di una rapida ondata di energia? Usa la tecnica per "rubare" quei tratti a una persona piena di entusiasmo e fiducia in se stessa, come Oprah Winfrey o Tony Robbins.

- In prima serata - Stressato dopo una giornata lunga e faticosa? Connettiti con qualcuno la cui personalità calma e pacifica ti aiuterà ad alleviare tutte le tue tensioni, come il Dalai Lama o il Mahatma Gandhi.

- Prima di andare a dormire la sera - Vuoi dormire sonni tranquilli in modo da poterti svegliare la mattina sentendoti riposato e rinvigorito? Scambia la testa con qualcuno che può farti rilassare profondamente e aiutarti ad addormentarti, come Sigmund Freud o l'ipnotizzatore Paul McKenna.

Elaborare la tecnica nella tua testa significa anche che probabilmente sarai in grado di completarla in 5 minuti, o anche meno. Come qualsiasi altra cosa, migliorerai con la pratica e alla fine sarai in grado di attingere rapidamente e facilmente alla mentalità di qualsiasi genio tu scelga.

Conclusione

Congratulazioni per aver superato l'intero corso.

Abbiamo mantenuto le cose brevi e mirate di proposito, in modo che tu possa scoprire ciò che ti serve sapere, digerire le informazioni e poi metterti al lavoro con la tecnica stessa. Quindi ora concludiamo le cose con una rapida

ricapitolare.

Nella Parte 1 abbiamo imparato a conoscere Raikov e la sua tecnica. Ha usato l'ipnosi profonda per convincere le persone che erano qualcun altro, non solo immaginando che fossero altre persone, ma credendo effettivamente che lo fossero. Mentre erano ipnotizzati, Raikov ha riempito la loro testa di suggerimenti, aiutandoli a visualizzare e ottenere un senso reale dei personaggi e dei tratti che stavano cercando di modellare.

I risultati sono stati sorprendenti. Di volta in volta gli studenti universitari sono stati in grado di apportare notevoli miglioramenti nelle competenze scelte. Hanno iniziato a pensare e comportarsi come famosi musicisti, matematici e artisti. In qualche modo, Raikov aveva scoperto un modo per ciascuno di loro di attingere al proprio vero potenziale creativo e liberarlo.

La notizia del lavoro di Raikov si diffuse gradualmente e in breve tempo altri scienziati e ricercatori iniziarono a sperimentare. Hanno escogitato nuove tecniche, ramificandosi nelle loro direzioni e eliminando completamente l'elemento ipnotico. Ciò ha portato a una serie di potenti metodi che potrebbero essere utilizzati per aumentare rapidamente l'intelligenza o apprendere nuove abilità.

Ciò che Raikov e altri che seguirono avevano fatto era aiutare le persone ad accedere alla loro risorsa più preziosa: il proprio cervello. La parte 2 si è aperta con uno sguardo a questa centrale elettrica integrata, in grado di aiutare le persone a ottenere tutto ciò che desiderano. Si scopre che il legame tra realtà e immaginazione gioca un ruolo importante nell'aiutarci a raggiungere i nostri obiettivi. Se riesci a immaginare di fare qualcosa, non c'è assolutamente alcun motivo per cui non puoi farlo.

Questo potenziale immaginativo è qualcosa che tutti noi possediamo. È la chiave per sbloccare la nostra creatività naturale. È per questo che alcune persone sono in grado di vedere le soluzioni prima di chiunque altro e perché altri sono in grado di interpretare i personaggi in modo convincente sul palco. È anche una caratteristica importante di quel misterioso processo noto come effetto placebo.

Abbiamo scoperto la connessione tra metodo di recitazione e recitazione 'come se'. In entrambi i casi 'fingiamo' di essere qualcun altro, o di avere una delle sue qualità. Cambiando i nostri pensieri e le nostre azioni per modellare un'altra persona, siamo in grado di iniziare gradualmente a sentirci come loro. Fiducioso, coraggioso, felice, di successo, intelligente, esperto di affari: le opzioni sono infinite.

Mentre ci comportiamo "come se" fossimo qualcun altro, possiamo aumentare l'effetto scambiando la testa con loro. Questo è un modo rapido ed efficace per entrare letteralmente nella testa di qualcuno e vedere le cose dalla loro prospettiva unica. Ci permette di esplorare il mondo che ci circonda "come se" fossimo loro, lasciando che i nostri sensi assorbano tutto ciò che vedono, fanno, sentono, toccano, assaggiano e provano. Pensiamo come loro, ci comportiamo come loro e alla fine diventiamo come loro. Questo ci aiuta ad assimilare l'esatta caratteristica o abilità che vogliamo "rubare" da loro, che possiamo poi mettere in pratica.

Mentre tutto questo sta accadendo, i sentimenti inondano i nostri corpi e le nostre menti. Sensazioni di successo, di fiducia, di gioia, di accresciuta capacità intellettuale. Per ancorare saldamente quella nuova abilità o tratto caratteriale a noi stessi, usiamo un semplice trucco di PNL per collegarlo a quei potenti sentimenti. Ciò ci consente di riportare quei sentimenti su richiesta, ogni volta che ne abbiamo bisogno, semplicemente attivando l'ancora.

I risultati prodotti dalla tecnica di Raikov sono diventati noti come Effetto Raikov, ed è su questa tecnica originale che si basa il Nuovo Effetto Raikov. Nella parte 3 abbiamo descritto in dettaglio questa nuova versione modificata, fornendo informazioni su come è stata creata, cosa comporta e il modo migliore per utilizzarla.

* * *

Grazie per averci seguito per tutto il corso. Speriamo che si dimostri utile per motivarti a creare una vita più gratificante e appagante per te stesso.

Ricorda che il nuovo effetto Raikov è solo una tecnica. Affinché abbia un valore, ha bisogno di un ingrediente extra cruciale. E quell'ingrediente in più sei: tu.

Pablo Picasso una volta disse:

"Faccio sempre cose che non posso fare - è così che riesco a farle."

In altre parole, una volta che hai finito di leggere il corso e di ascoltare le registrazioni audio, assicurati di fare il passo successivo. Agisci su di esso. Vai e fai qualunque cosa tu voglia essere migliore. Fai un discorso, dipingi un quadro, migliora le tue prospettive di business, riduci i livelli di stress, aumenta il tuo QI: goditi il successo in qualsiasi area della tua vita. Usa la tecnica come trampolino di lancio verso cose più grandi e migliori che ti garantiranno un futuro più luminoso, più felice e più prospero.

Buona fortuna e ciao per ora.

Appendice

Il nuovo effetto Raikov Tecnica

Versione generica

Ecco una versione più potente, dettagliata e provocatoria della tecnica del Nuovo Effetto Raikov da usare. È ideale per leggere insieme o registrare un audio.

Suggerimento: hai difficoltà con "Scambia teste" nel passaggio 2? Prova il nostro script alternativo più avanti in questa appendice, che utilizza invece la "fusione" per connettersi con il genio.

Passaggio 1

Immagina il tuo genio

Siediti... rilassati... e chiudi gli occhi.

Stiamo per attivare la tecnica del Nuovo Effetto Raikov.

È facile iniziare. Iniziare…

Immagina qualcuno che abbia l'abilità o il talento che vorresti per te stesso.

Potrebbe essere chiunque, in qualsiasi professione.

Oppure, se non sei sicuro, puoi immaginare la versione migliore di te stesso come una persona separata, una versione di te che ha già questa abilità o talento.

Ottieni un'immagine grande, audace e colorata di questa persona nella tua testa, ora.

Rendi questa immagine forte e chiara.

E guarda quella persona ora, mentre dimostra l'abilità o il talento che desideri.

Guardali in azione.

Vederli farlo in modo così brillante in questo momento.

Per loro è così semplice, così facile, così naturale.

E senti davvero quell'immagine prendere forma ora...

Prendendo davvero vita nella tua testa...

Sono proprio lì, davanti a te, nella tua mente.

Facendo quello che fanno così bene. Grande e audace. Forte e chiaro. Senza sforzo e naturale.

Passaggio 2

Scambia teste

Ora è il momento di incontrare questa persona, faccia a faccia.

Sei felice di essere qui, e lo è anche l'altra persona.

E puoi immaginare, ora, che vi avviciniate per incontrarvi.

Sei eccitato.

Questa persona detiene le intuizioni e i talenti che acquisirai.

Stai di fronte a loro.

E sai che è il momento giusto.

È ora di scambiare la testa con questa persona.

Ti allunghi lentamente e sollevi la testa dalle loro spalle.

Quindi lo metti sopra la tua testa, così si fondono insieme.

Senti un'improvvisa ondata di genio, saggezza, intuizione e conoscenza.

E, lentamente, ti rendi conto che ora puoi vedere il mondo attraverso i loro occhi.

Puoi iniziare a pensare come pensano loro.

Prendi tutto dalla loro prospettiva.

Inizi a sentirli e capirli davvero.

TU SEI questa persona.

Passaggio 3

Agisci come se

Ora è il momento di mettersi davvero nelle loro scarpe.

Nella tua mente, intensifica la connessione tra la loro testa e il tuo corpo.

Senti la connessione rafforzarsi. Davvero, davvero rafforzati ora.

TU SEI questa persona. Vedi il mondo attraverso i loro occhi.

Ora cambi fisicamente la postura del tuo corpo per sederti o stare in piedi come fanno loro.

Inizi a respirare come fanno loro. Sorridi come loro.

E questa immagine diventa più grande e più luminosa ora.

Sperimenti ciò che loro sperimentano. Senti quello che provano. Tu pensi quello che pensano.
Parli a te stesso come farebbero loro.

Prenditi qualche momento per guardarti intorno adesso, usando l'occhio della tua mente, e vedi
davvero tutto esattamente come farebbero loro... [pausa]

Ora è il momento di mettere in pratica l'abilità o il talento...

Immagina di fare tutto adesso.

Proprio adesso. Mentre indossi la testa dell'altra persona.

Immergersi in questo talento.

Sentirsi sempre più naturali.

Puoi immaginarti mentre fai tutto alla perfezione.

E ora puoi prenderti qualche momento per sentire veramente com'è esibirsi in questo modo... [pausa]

SEI questo genio e i tuoi talenti sembrano così naturali.

Sei al massimo della forma, proprio ora. Sei il numero 1.

Ti senti benissimo in questo momento.

Stai facendo proprio quello che volevi ottenere...

E tutto scorre, e tutto sembra così semplice... [pausa]

Passaggio 4

Ancora

E ora costruisci DAVVERO questa sensazione...

Aumenta l'immagine di te con questa abilità, talento o tratto...

Illumina ancora di più questa immagine in questo momento... Rendila dieci volte più grande...

Poi di nuovo dieci volte più grande...

Sentiti diventare più potente, positivo e magistrale...

Sappi che hai creato tutto questo successo...

TU SEI questo genio, HAI questa capacità...

Senti quell'abilità che si intensifica di più ora... e di più... e di più... e di più
adesso….

E, ORA, mentre tutto raggiunge il culmine, premi insieme il pollice e l'indice.

Tienilo lì per alcuni secondi mentre senti tutto quel talento geniale correre dentro e attraverso tutto il tuo corpo.

E sai che questa sensazione e questa capacità rimarranno con te anche in futuro.

Passaggio 5

Agire

Ora è il momento per te di mettere tutto questo in azione per davvero.

È qui che puoi comportarti proprio come questa persona, nella vita reale.

Stai per uscire nel mondo e iniziare a comportarti "come se" fossi questo genio.

Facendo quella cosa speciale che fanno, facilmente e senza sforzo.

Andrai e ti comporterai 'come se' fossi questa persona, come un vero metodo attore.

Ricorda... TU SEI questa persona. HAI quelle abilità incredibili.

Fai quello che fanno loro, così facilmente.

E mentre lo senti intensificarsi sempre di più, sempre più in profondità, sai che sei pronto per uscire nel mondo.

Anche se non utilizzerai immediatamente queste abilità, sai che quell'abilità è proprio lì dentro di te.

Sentendo quell'abilità intensificarsi sempre di più... e di più... e di più... e di più adesso….

Mi sento benissimo e pronto ad agire "come se" tu fossi quella persona.

E sai che ogni volta che hai bisogno di una spinta in più, tutto ciò che devi fare è unire il pollice e l'indice per riportare questo stato.

Ora esci nel mondo e sii il tuo genio.

È tempo.

Vai a fare la differenza!

[ ]

Il nuovo effetto Raikov Tecnica

Generico con segnaposto

Ecco di nuovo la tecnica di base, ma questa volta pronta per essere personalizzata. Abbiamo incluso dei segnaposto, tra parentesi come questo [ ], per mostrarti dove puoi apportare modifiche.

Inserisci semplicemente il nome del tuo genio dove vedi [NAME] nel testo e l'abilità su cui vuoi concentrarti dove vedi [SKILL] nel testo. Troverai campioni sostitutivi alla fine di queste appendici.

Abbiamo limitato questo a un solo riferimento di ciascuno per mantenerlo semplice, ma puoi sostituire tutti i riferimenti in questo testo che desideri. Ricorda, il testo in sé non è così importante, sono i passaggi fondamentali che contano.

Passaggio 1

Immagina il tuo genio

Siediti... rilassati... e chiudi gli occhi.

Stiamo per attivare la tecnica del Nuovo Effetto Raikov.

È facile iniziare.

Iniziare…

Immagina [NOME] nella tua mente.

Questo genio è un esperto di [SKILL].

Ottieni un'immagine grande, audace e colorata di questa persona nella tua testa, ora.

Rendi questa immagine forte e chiara.

E guarda quella persona ora, mentre dimostra l'abilità o il talento che desideri.

Guardali in azione.

Vederli farlo in modo così brillante in questo momento.

Per loro è così semplice, così facile, così naturale.

E senti davvero quell'immagine prendere forma ora...

Prendendo davvero vita nella tua testa...

Sono proprio lì, davanti a te, nella tua mente.

Facendo quello che fanno così bene.

Grande e audace. Forte e chiaro. Senza sforzo e naturale.

Passaggio 2

Scambia teste

Ora è il momento di incontrare questa persona, faccia a faccia.

Sei felice di essere qui, e lo è anche l'altra persona.

E puoi immaginare, ora, che vi avviciniate per incontrarvi.

Sei eccitato.

Questa persona detiene le intuizioni e i talenti che acquisirai.

Stai di fronte a loro.

E sai che è il momento giusto.

È ora di scambiare la testa con questa persona.

Ti allunghi lentamente e sollevi la testa dalle loro spalle.

Quindi lo metti sopra la tua testa, così si fondono insieme.

Senti un'improvvisa ondata di genio, saggezza, intuizione e conoscenza.

E, lentamente, ti rendi conto che ora puoi vedere il mondo attraverso i loro occhi.

Puoi iniziare a pensare come pensano loro.

Prendi tutto dalla loro prospettiva.

Inizi a sentirli e capirli davvero.

TU SEI questa persona.

Passaggio 3

Agisci come se

Ora è il momento di mettersi davvero nelle loro scarpe.

Nella tua mente, intensifica la connessione tra la loro testa e il tuo corpo.

Senti la connessione rafforzarsi. Davvero, davvero rafforzati ora.

TU SEI questa persona. Vedi il mondo attraverso i loro occhi.

Ora cambi fisicamente la postura del tuo corpo per sederti o stare in piedi come fanno loro.

Inizi a respirare come fanno loro. Sorridi come loro.

E questa immagine diventa più grande e più luminosa ora.

Sperimenti ciò che loro sperimentano. Senti quello che provano. Tu pensi quello che pensano.
Parli a te stesso come farebbero loro.

Prenditi qualche momento per guardarti intorno ora, usando l'occhio della tua mente, e davvero

vedere tutto esattamente come farebbero loro... [pausa]

Ora è il momento di mettere in pratica l'abilità o il talento...

Immagina di fare tutto adesso.

Proprio adesso. Mentre indossi la testa dell'altra persona.

Immergersi in questo talento.

Sentirsi sempre più naturali.

Puoi immaginarti mentre fai tutto alla perfezione.

E ora puoi prenderti qualche momento per sentire veramente com'è

eseguire in questo modo... [pausa]

SEI questo genio e i tuoi talenti sembrano così naturali.

Sei al massimo della forma, proprio ora. Sei il numero 1.

Ti senti benissimo in questo momento.

Stai facendo proprio quello che volevi ottenere...

E tutto scorre, e tutto sembra così semplice... [pausa]

Passaggio 4

Ancora

E ora costruisci DAVVERO questa sensazione...

Aumenta l'immagine di te con questa abilità, talento o tratto...

Illumina ancora di più questa immagine in questo momento... Rendila dieci volte più grande...

Poi di nuovo dieci volte più grande...

Sentiti diventare più potente, positivo e magistrale...

Sappi che hai creato tutto questo successo...

TU SEI questo genio, HAI questa capacità...

Senti quell'abilità che si intensifica di più ora... e di più... e di più... e di più adesso….

E, ORA, mentre tutto raggiunge il culmine, premi il pollice e l'indice

insieme.

Tienilo lì per alcuni secondi mentre senti tutto quel talento geniale imbattersi

e in tutto il tuo corpo. E tu conosci questa sensazione e capacità

rimarrà con te anche in futuro.

Passaggio 5

Agire

Ora è il momento per te di mettere tutto questo in azione per davvero.

È qui che puoi comportarti proprio come questa persona, nella vita reale.

Stai per uscire nel mondo e iniziare a comportarti "come se" fossi questo genio.

Facendo quella cosa speciale che fanno, facilmente e senza sforzo.

Andrai e ti comporterai 'come se' fossi questa persona, come un vero metodo attore.

Ricorda... TU SEI questa persona. HAI quelle abilità incredibili.

Fai quello che fanno loro, così facilmente.

E mentre lo senti intensificarsi sempre di più, sempre più in profondità, sai che sei pronto per uscire nel mondo.

Anche se non utilizzerai immediatamente queste abilità, sai che quell'abilità è proprio lì dentro di te.

Sentendo quell'abilità intensificarsi sempre di più... e di più... e di più... e di più adesso….

Mi sento benissimo e pronto ad agire "come se" tu fossi quella persona.

E sai che ogni volta che hai bisogno di una spinta in più, tutto ciò che devi fare è unire il pollice e l'indice per riportare questo stato.

Ora esci nel mondo e sii il tuo genio.

È tempo.

Vai a fare la differenza!

[Alt]

Il nuovo effetto Raikov

Tecnica

Versione alternativa "Unione".

Alcune persone alle prese con il passaggio 2 del nuovo effetto Raikov: scambiare teste. Può sembrare un po' difficile o innaturale.

Invece di scambiare le teste, puoi invece scegliere di "fonderti" con il tuo genio prescelto, stando dietro di loro e poi entrando e fondendoti con il loro corpo.

Questo script segue questa routine alternativa.

Passo 1

Immagina il tuo genio

Siediti... rilassati... e chiudi gli occhi.

Stiamo per attivare la tecnica del Nuovo Effetto Raikov.

È facile iniziare.

Iniziare…

Immagina [NOME] nella tua mente.

Questo genio è un esperto di [SKILL].

Ottieni un'immagine grande, audace e colorata di questa persona nella tua testa, ora.

Rendi questa immagine forte e chiara.

E guarda quella persona ora, mentre dimostra l'abilità o il talento che desideri.

Guardali in azione.

Vederli farlo in modo così brillante in questo momento.

Per loro è così semplice, così facile, così naturale.

E senti davvero quell'immagine prendere forma ora...

Prendendo davvero vita nella tua testa...

Sono proprio lì, davanti a te, nella tua mente.

Facendo quello che fanno così bene.

Grande e audace. Forte e chiaro. Senza sforzo e naturale.

Passaggio 2

Unisci (alternativa a "Scambiare teste")

Ora è il momento di incontrare questa persona, faccia a faccia.

Sei felice di essere qui, e lo è anche l'altra persona.

E puoi immaginare, ora, che vi avviciniate per incontrarvi.

Sei eccitato.

Questa persona detiene le intuizioni e i talenti che acquisirai.

Stai dietro di loro.

Sai che è il momento giusto.

È ora di fondersi con questa persona.

Mettiti in fila adesso.

E fai un passo avanti dolcemente, in modo che la tua mente e il tuo corpo si fondano

il loro.

Senti un'improvvisa ondata di genio, saggezza, intuizione e conoscenza.

E, lentamente, ti rendi conto che ora puoi vedere il mondo attraverso i loro occhi.

Puoi iniziare a pensare come pensano loro.

Prendi tutto dalla loro prospettiva.

Inizi a sentirli e capirli davvero.

TU SEI questa persona.

Passaggio 3

Agisci come se

Ora è il momento di mettersi davvero nelle loro scarpe.

Nella tua mente, intensifica quella connessione.

Senti la fusione rafforzarsi. Davvero, davvero rafforzati ora.

TU SEI questa persona. Vedi il mondo attraverso i loro occhi.

Ora cambi fisicamente la postura del tuo corpo per sederti o stare in piedi come fanno loro.

Inizi a respirare come fanno loro. Sorridi come loro.

E questa immagine diventa più grande e più luminosa ora.

Sperimenti ciò che loro sperimentano. Senti quello che provano. Tu pensi quello che pensano.
Parli a te stesso come farebbero loro.

Prenditi qualche momento per guardarti intorno ora, usando l'occhio della tua mente, e davvero

vedere tutto esattamente come farebbero loro... [pausa]

Ora è il momento di mettere in pratica l'abilità o il talento...

Immagina di fare tutto adesso.

Proprio adesso. Mentre siete completamente fusi insieme.

Immergersi in questo talento.

Sentirsi sempre più naturali.

Puoi immaginarti mentre fai tutto alla perfezione.

E ora puoi prenderti qualche momento per sentire veramente com'è

eseguire in questo modo... [pausa]

SEI questo genio e i tuoi talenti sembrano così naturali.

Sei al massimo della forma, proprio ora. Sei il numero 1.

Ti senti benissimo in questo momento.

Stai facendo proprio quello che volevi ottenere...

E tutto scorre, e tutto sembra così semplice... [pausa]

Passaggio 4

Ancora

E ora costruisci DAVVERO questa sensazione...

Aumenta l'immagine di te con questa abilità, talento o tratto...

Illumina ancora di più questa immagine in questo momento... Rendila dieci volte più grande...

Poi di nuovo dieci volte più grande...

Sentiti diventare più potente, positivo e magistrale...

Sappi che hai creato tutto questo successo...

TU SEI questo genio, HAI questa capacità...

Senti quell'abilità che si intensifica di più ora... e di più... e di più... e di più adesso....

E, ORA, mentre tutto raggiunge il culmine, premi il pollice e l'indice

insieme.

Tienilo lì per alcuni secondi mentre senti tutto quel talento geniale imbattersi

e in tutto il tuo corpo. E tu conosci questa sensazione e capacità

rimarrà con te anche in futuro.

Passaggio 5

Agire

Ora è il momento per te di mettere tutto questo in azione per davvero.

È qui che puoi comportarti proprio come questa persona, nella vita reale.

Stai per uscire nel mondo e iniziare a comportarti "come se" fossi questo genio.

Facendo quella cosa speciale che fanno, facilmente e senza sforzo.

Andrai e ti comporterai 'come se' fossi questa persona, come un vero metodo attore.

Ricorda... TU SEI questa persona. HAI quelle abilità incredibili.

Fai quello che fanno loro, così facilmente.

E mentre lo senti intensificarsi sempre di più, sempre più in profondità, sai che sei pronto per uscire nel mondo.

Anche se non utilizzerai immediatamente queste abilità, sai che quell'abilità è proprio lì dentro di te.

Sentendo quell'abilità intensificarsi sempre di più... e di più... e di più... e di più adesso….

Mi sento benissimo e pronto ad agire "come se" tu fossi quella persona.

E sai che ogni volta che hai bisogno di una spinta in più, tutto ciò che devi fare è unire il pollice e l'indice per riportare questo stato.

Ora esci nel mondo e sii il tuo genio.

È tempo.

Vai a fare la differenza!

Megalista

40 aree/competenze/opzioni per Utilizzando il nuovo effetto Raikov

Ecco un elenco delle 40 aree in cui puoi utilizzare la tecnica, inclusi esempi di geni che puoi utilizzare insieme.

Per agilità mentale e superiorità

- Potere cerebrale accresciuto - Albert Einstein o Stephen Hawking
- Apprendimento super veloce - Michael Tipper o Tony Buzan
- Attivare il tuo Genius IQ - Albert Einstein o Leonardo da Vinci
- Ricordo di una trappola d'acciaio – Albert Einstein o Leonardo da Vinci
- Pensare fuori dagli schemi – Thomas Edison o Sherlock Holmes
- Potere del pensiero positivo - Norman Vincent Peale o Tony Robbins
- Entrare nella Zona - Kobe Bryant, Michael Jordan o Serena Williams

Per ottenere il massimo dai tuoi soldi

- Maggiore ricchezza e abbondanza – Steve Jobs o Richard Branson
- Adottare una mentalità multimilionaria - Bill Gates o Warren Buffet
- Diventare un Magnete della Legge di Attrazione - Rhonda Byrne o Bob Proctor

Per migliorare la tua salute e forma fisica

- Salute generale e benessere – Gwyneth Paltrow o Michelle Obama
- Perdita di peso controllata – Il creatore di Insanity Shaun T Blokker o il famoso PT Chris Powell
- Successo nell'esercizio – Arnold Schwarzenegger o Sylvester Stallone
- Godersi una buona notte di sonno - Sigmund Freud o Paul McKenna o il tuo ipnotizzatore preferito
- Fantastico sollievo dallo stress – Dalai Lama o Buddha

Per una maggiore creatività e prestazioni

- Liberare il tuo potenziale creativo - Leonardo da Vinci o Mozart
- Abilità sportive migliorate - Wayne Gretzky o Serena Williams
- Parlare in pubblico senza sforzo - Winston Churchill o Barack Obama
- Successo artistico - Pablo Picasso o Andy Warhol

- Padroneggiare qualsiasi strumento musicale - Jimi Hendrix, Winston Marsalis, o Liberace
- Abilità scacchistiche superiori - Gary Kasparov o Bobby Fisher
- Capacità di scrittura migliorate - Mark Twain o Stephen King

Per aumentare il tuo potere personale

- Aumentare la fiducia - Paul McKenna o Tony Robbins
- Beata felicità - Dalai Lama o Deepak Chopra
- Lasciar andare le credenze limitanti – Tony Robbins o Buddha
- Imparare ad amarsi - Louise Hay o Oprah Winfrey
- Superare l'insicurezza - Tony Robbins o Wayne Dyer
- Essere senza paura - Amelia Earhart o Rambo
- Reinventarsi – Oprah Winfrey o Tony Robbins
- Essere grati - Buddha o il Dalai Lama

Per relazioni migliori

- Aumento del carisma e del rapporto: Tony Robbins o Dale Carnégie
- Flirt e appuntamenti di successo - Patti, sensale milionario Stanger o James Bond
- Trovare il tuo partner perfetto - Patti , matchmaker milionario Stanger o Cupido

Per aumentare il successo della tua attività

- Massima motivazione - Stephen Covey o Jack Canfield
- Frizzante autodisciplina - Tony Robbins o Steve Jobs
- Successo di vendite superiore - Dale Carnegie o Mary Kay Ash
- Raggiungere i tuoi obiettivi - Stephen Covey o Napoleon Hill
- Successo aziendale illimitato: Steve Jobs o Bill Gates

Per abilità di studio spettacolari

- Straordinario successo nello studio: Leonardo da Vinci, Tony Buzan o un insegnante preferito
- Superare qualsiasi esame - Il tuo genio preferito

* * *

www.raikov.com